மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR செப்டெம்பர் 2000 விலை ரூ.12

Not all best compliments go to the bride.

Presenting the Muhurtham collection from Prince.

Made from 916 gold (International standard of purity), featuring wide range of necklaces, rings, earrings and mangalasutras in both traditional and contemporary designs. Get ready for a compliment.



PRINCE
JEWELLERY

Panagal Park, T.Nagar, Chennai 600 017. Tel.: 436 3137/436 3138. Fax: 433 6998.
E.mail : jose@md3.vsnl.net.in Visit us at: www.princejewel.com

மங்கையர் மலர்

நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்!

செப்டெம்பர் 2000

மலர்: 20

இதழ் : 8

மகிழ்ச்சி தரும் நவராத்திரி

ஆலய தரிசனம்

பண்டிகை உற்சாகம்

நவராத்திரி சிறப்புச் சிறுகதைகள்

சிந்திக்க ...

தெரிந்து கொள்ளலாமே...



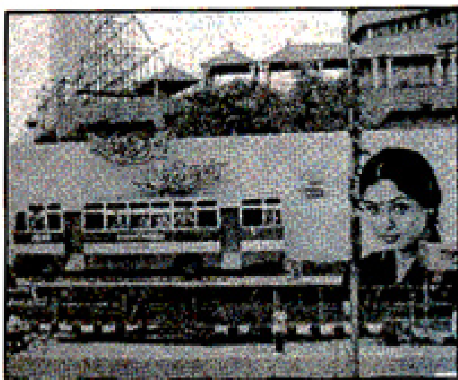
கல்கி

3.9.2000

- ராம பக்த ஹனுமான் படிக்கிறீர்களா?
  துயர் தீர்க்கும், பயம் போக்கும், பலம் சேர்க்கும் கதைகள்!
  - வாரந்தோறும் சொல்பவர் : கல்யாணபுரம் ஆராவமுதன்

- மாறிப் போச்சு முல்லக்குடி!
  - சாராயத்தை ஒழித்த கிராமம்!

- 'பார்த்தேன் ரசித்தேன்' - பஸ் ரூட்டில்...
  - கண்டக்டர் சொல்லும் காதல் கதை!



- கடைசி காலத்தில் கைகொடுக்கும் தோழி!
  - மனஉறுதி படைத்த உஷா

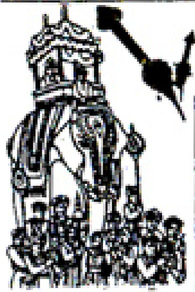
அனுபவம் புதுமை

அழகுக்கு அழகு சேர்க்க...

நீங்கள் விரும்பும் ...

மஞ்சுளா ரமேஷின்

அடுத்த இதழ் அறிவிப்பு பக்கம் 16



ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ஃபெஸ்டிவல்

1,00,000 நபருக்கு கே.வி.ஆர். இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ஃப்ரீ



இந்த விளம்பரத்தை கண்டது உண்மையாகவே உங்கள் அதிர்ஷ்டம்! பெறுங்கள் இந்த இங்கிலீஷ் ஃபெஸ்டிவல் வெகுமதி

நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் ?

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் கூப்பனில் உங்கள் முழு விலாசத்தை எழுதி எங்களுக்கு அனுப்பவேண்டும். முதல் மாதம் கே.வி.ஆர். ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ், கோர்சிற்கு தொடர்புள்ள 4 புத்தகங்கள் மற்றும் 12 பாஷைகளின் கோர்ஸ் புத்தகங்கள். தபால்காரர் உங்களுக்குக் கொண்டுவந்து தருவதற்கு ஆகும் தபால் செலவுகள், விளம்பர செலவுகள், பேக்கிங் & ஃபார்வார்டிங் செலவுகள் மற்றும் இன்ஸ்டிட்யூட் மெயின்டெனன்ஸ் செலவுகள் இவற்றிற்காக வெறும் ரூ.50ஐ தரவேண்டியிருக்கும். இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் உங்களுக்கு இலவச மாக அளித்தாலும், உண்மையாகவே இந்த வாய்ப்பை பயன் படுத்திக் கொள்பவராக இருந்தால் புத்தகங்கள் உங்களை வந்தடைவதற்கான செலவுகளை நீங்கள் ஏற்க தயங்க மாட்டீர்களென எங்களுக்குத் தெரியும். தேவை இல்லாவிட்டாலும் ஃப்ரீ கோர்ஸிற்காக கடிதங்கள் எழுதி, உண்மையாகவே தேவை உள்ளவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பை இழக்கச் செய்பவர்களை தடுக்க வேண்டுமென்பதே இந்த வேண்டுகோள். நீங்கள் ஒரு கூப்பனை மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பன் கட்டிங்கையே அனுப்ப வேண்டும். இந்த கோர்ஸ் லட்சம் பேருக்கு இலவசம். பின்னர் 4 மாதங்களின் கோர்ஸ், ஒவ்வொரு மாதமும் 50 ரூபாயின் படி வி.பி.பி. மூலம் இவ்வாறே அனுப்பித் தருவோம். இதை நீங்கள் கட்டாயமாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய நிபந்தனை கிடையாது. உங்களுக்கு இக்கோர்ஸ் உபயோகப் படும் எனத் தோன்றினால் மட்டும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ஃப்ரீயாக தரும் நோக்கம் அதிக மக்கள் இங்கிலீஷ் மொழியை கற்கவேண்டுமென்ற ஆசைதான். ஒரு மொழிக்கு சேவை செய்யும் மனப் பான்மை மட்டும் தான் இந்த ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் கே.வி.ஆர். ஸ்தாபனம் தரும் மிகப்பெரிய விளம்பரம் பெற்றுள்ள 5 மாதங்கள் கோர்ஸ் ஆகும்.



12 பாஷைகளின் கோர்ஸ்கள்
(12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)



1. இந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
2. தமிழ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

முக்கிய அறிவிப்பு

இந்த ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்சை ஆயிரக் கணக் கானவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டி யுள்ளது. அதனால் உங்களுக்கு இக்கோர்ஸ் வந்தடைய குறைந்தது பத்து நாட்கள் காத்திருக்கவேண்டும்.

4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள் (4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)

1. வேர்டு பவர். 2. லெட்டர் ரைட்டிங் பிராசஸ் 3. அப்ளிகேஷன் டிக்ஷனரி 4. வேர்ட்ஸ் டிக்ஷனரி

இந்த அரிய வாய்ப்பை உடனே உபயோகித்துக் கொள்ளவும்! இக்கூப்பனை நிரப்பி இக்கோர்சை இலவசமாக பெறவும்.

ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் ஃபெஸ்டிவல் விளம்பரம் பார்த்த அதிர்ஷ்டக்காரர்களில் ஒருவனான எனக்கு கே.வி.ஆர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் முதல் மாதத்தின், கோர்சிற்கு உபயோகப்படும் 4 புத்தகங்கள் மற்றும் 12 பாஷைகளின் கோர்ஸ் புத்தகங்களையும் உடனே முழுமையாக, இலவச மாக அனுப்பவும். தபால் கார்டும் பேக்கிங், ஃபார்வார்டிங் விளம்பர செலவுகள், இன்ஸ்டிட்யூட் மெயின்டெனன்ஸ் செலவுகள் வெறும் ரூ.50 ஐ தந்து எனது இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் வெகுமதியை பெற்றுக் கொள்கிறேன். இந்த இலவச ஃபெஸ்டிவல் வெகுமதியை அளிக்கின்ற உங்களுக்கு எனது நன்றி.

K.V.R.INSTITUTE 1141

77, HABIBULLAH ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

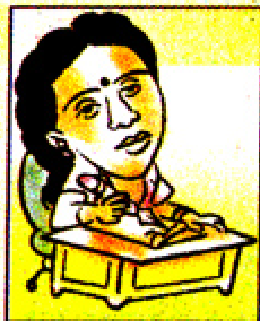
(உங்களது விலாசம் நன்கு புரியும்படி ஆங்கிலத்தில் எழுதவும்)

எனது பெயர் ....

எனது விலாசம் ....

.... பின்கோடு | | | | | | |

நேர்முக பயிற்சி முகவரி : 24/60, தம்பையா ரோடு (ஜப்பார் ரோடு அருகில்), மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-33. Ph : 3711178



இங்கே ஒரு மறுபரிசீலனை தேவை

மீண்டும் ஓர் இளம் பெண், தன் வண்ண மயமான எதிர்காலக் கனவுகளை மூடி வைத்து விட்டுத் தானே நெருப்புக்கு இரையாகி இருக்கிறாள். இதென்ன கொடுமை என்றுதான் மனம் அரற்றுகிறது. ராகிங் கொடுமைக்காக 'நாவரசுகள்' இறந்து நாடெங்கும் இதைப் பற்றிய ஓர் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டும் கூட இன்னும் இந்தக் கொடுமை மீண்டும் தலை தூக்குகிறது.

காஞ்சிபுரம் அருகே தீபா என்ற மாணவி ஆசையாக பொறியியல் கல்லூரியில் சேர்ந்து, சினியர்கள் எனும் அரக்கர்களின் பொறியில் சிக்கியிருக்கிறாள். அதிலே ஒரு பெண் சினியரும் இருந்ததுதான் இன்னும் கொடுமையான விஷயம்.

தீபாவை அவர்கள் படுத்தின பாட்டில் அவமானம் தாங்காமல் தீக்குளித்து இருக்கிறாள்.

பெற்றவர்களின் மனம் என்ன பாடுபட்டிருக்கும். இதற்காகவா சீராட்டி, பாராட்டி ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பது? அவளைத் துடிக்கத் துடிக்க நாலு நாள் நெருப்பினில் வெந்த உடலோடு பார்க்கும்போது அவர்கள் எப்படியெல்லாம் கதறியிருப்பார்கள்?

அது ஏன் மருத்துவ, பொறியியல் மாணவ மாணவிகளிடம் மட்டும் இந்த அரக்கத்தனமான ராகிங் கொடுமை இடம் பெற்றிருக்கிறது என்று தெரியவில்லை. இதனால் மிகப் பெரிதும் பாதிக்கப்படுபவர்கள் இவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

இதைப் பற்றி ஏற்கனவே நாம் நிறைய பேசியிருக்கிறோம் என்றாலும் மீண்டும் இந்த நேரம் வலியுறுத்த வேண்டியதாகவே இருக்கிறது. பெண்கள் என்றாலே அவர்களைக் கிண்டல் செய்வது, சேலையை இழுத்தால், கையைப் பிடித்தால் அவள் கற்பே போய் விட்டது என்பதாக பிரசாரம் செய்வது இவையெல்லாம் நமக்குக் கட்டாயமாக வலியுறுத்தப்பட்டு வருகிறது.

'பிசாசு பிடித்த' சினிமா பாடல்களில் பாருங்கள், கட்டாயமாக கதாநாயகியைக் கிண்டல் செய்யும் கதாநாயகனின் பாடல் இருக்கும். அவளின் நெஞ்சுக்கு நேரே இடிப்பதும், அவளைப் பின்புறம் தட்டுவதும், அவள் அதற்காகவே காத்திருந்தாற்போல 'டைட்'டாக அணிந்து கொண்டு விதம் விதமாக வளைவதும்.. இதென்ன பிழைப்போ... அடுத்த காட்சியிலேயே காதலாகி விடும் கண்றாவி...

இதனால் விடலைகள் பெண்களைப் பார்ப்பதே இதே கண்ணோட்டத்துடன்தான். ஆணுக்கும், பெண்ணுக்குமான ஒரு ஆரோக்கியமான சிநேகிதம் என்பதே இங்கு கிடையாது. அது முதலில் இருந்தே சொல்லித்தரப்பட வேண்டிய ஒன்று.

அதே போலத்தான் இன்றைக்குப் பெண்களுக்குக் கற்பைப் பற்றியும், ஒழுக்கங்களைப் பற்றியுமே மிகச் சரியாக வழி காட்ட வேண்டியவர்களாகவும் இருக்கிறோம். இதை ஒரு பெரிய பிரசாரமாகவே மகளிர் அமைப்புக்கள் தங்களுக்குள் கைகோர்த்துக் கொண்டு செய்தால் நன்றாக இருக்கும். பஸ்ஸிலே

மஞ்சுளா ரமேஷ்



இடிப்பவனை 'ஏன்' என்று கேட்கக் கூச்சம். நாலு பேர் முன் அவமானமாகி விடும் என கூனிக் குறுகல். யாரேனும் பெண்மையினைக் கேவலப்படுத்தி எள்ளி நகையாடும்போது மென்று முழுங்கி அநியாயத்துக்கு அடங்கி போய் விடுவது... இது போல நிறைய நடக்கிறது. பெண்கள் இந்த விஷயத்தில் தயங்குகிறார்கள் என்பதற்காகவே பொறுக்கிகளும், அயோக்கியர்களும் இதை ஓர் ஆயுதமாகக் கையாளுகிறார்கள்.

ஒரு முறை அநியாயமாக மீட்டருக்கு மேல் பணம் கேட்ட ஆட்டோக்காரனுக்குக் கொடுக்க மறுத்தாராம் ஓர் அலுவலகப் பெண்மணி. அவர் தந்த மீட்டர் பணத்தை அவரிடமே திருப்பித் தந்து, "நான் தந்தேன்னு வச்சுக்க" என ஒரு 'மாதிரி' கூறவும் இவர் கலவரமாகிப் போய் கேட்ட பணத்தைத் தந்து விட்டு வந்திருக்கிறார்.

இதுதான் இந்த அயோக்கியர்களின் ஆயுதமாக இருக்கிறது. இதற்கு முன் இறந்த பள்ளிச் சிறுமியும், "ஐயையோ, நாளைக்கு என் தாவணியை உருவிடுவேன்னு சொன்னானே" என்றுதான் இறந்து போனாள். இப்படிப்பட்ட நரக(ல்) ஒழுக்கமுள்ள பொறுக்கிகளிடம் சிக்கிக் கொள்ளும் கல்வியில் தேர்ந்த, கலைகளில் மேன்மையான மென்மை சுபாவம் கொண்ட இளம் பூக்கள் பிய்த்து எறியப்படுகின்றன.

பொதுமக்கள் இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும்போது தவறு செய்பவர்களை நடுத் தெருவில் நிறுத்தி காறித்துப்பும் நிலை வர வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு, "ஐயே, அந்தப் பொண்ணோட தாவணியதான் அவன் இழுத்தானாம்" எனப் பேசுகின்ற கேடுகெட்ட தனம் இருப்பதால்தான் பெண்கள் அச்சப்படுகிறார்கள். 'ஐயோ என் குழந்தையோட எதிர்காலம் என்னாகும்' எனத் தாய்மார்கள் மருகுகிறார்கள்.

பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகும் பெண்களை மிக நேர்த்தியாகக் கையாண்டு, கயவாளிகளுக்குக் கடுமையான தண்டனை என வருகின்ற பட்சத்தில் இப்படிப்பட்ட கொடுமைகள் நடைபெறாது.

கல்லூரிகளுக்கு மகளை அனுப்பும் தாய்மார்கள் அவர்களைச் சரியாக வழி நடத்திச் செல்ல வேண்டும். ராகிங்கும், ஈவ் டீசிங்கும் நடக்குமானால் அதை எதிர்க்கலாம் அல்லது அலட்சியமாகப் போகலாம். வாழ்க்கையையே பாதிக்கும் அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும். ஒருவன் கையைப் பிடித்து இழுத்தான் என்றால், அதை பிரச்னையாகப் பார்த்து அதை ஜாக்கிரதையாகக் கையாள வேண்டுமே தவிர ஒழுக்கம் போய்விட்டதாக மனம் குன்றிவிடக்கூடாது என்பதைச் சொல்லித்தர வேண்டும். கற்பு என்பது மனத் திண்மை, வாழும் வழிதானே தவிர உடம்பின் அவயவங்களிலே 'உட்கார்ந்து' கொண்டு இல்லை என்பதை இன்றைய சமூகச் சூழலிலே வலியுறுத்த வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம்.

இதை உயர்நிலைக் கல்வி வகுப்புகளிலே பெண்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லலாம். பள்ளி மாணவிகளிடம் இந்த நிலைகள் மிகச் சரியாக போதிக்கப்பட்டு விடுமேயானால் அவர்கள் தடுமாறிப் போவதற்கும், 'தடம் மாறி'ப் போவதற்கும் யோசிப்பார்கள்.

'தடம் மாறி' என்று ஏன் கூறினேன் என்றால் அதுவும் வேதனையான விஷயம்தான். இப்படிப் பழிக்கு அஞ்சி இறக்கும் அப்பாவிப் பெண்கள் ஒரு பக்கம் என்றால், இன்னொரு பக்கம் பள்ளி யூனிஃபார்மில் வீட்டை விட்டு புறப்பட்டு வழியில் ஆடைமாற்றி ஊர்திரிந்து மாலையில் 'சமர்த்தாக' யூனிபார்மில் வீடு திரும்பும் அவலங்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. ஒரு கல்லூரியில் மாணவிகள் மிகுந்த ஆடைக் குறைப்புடன் வருகிறார்கள் என மாணவர்கள் போராட்டம் நடத்துகிறார்கள். 'என் பெண் ரொம்ப மாடர்னாக்கும்' எனச் சொல்வதில் பெருமை கொள்ளும் அன்னை 'மாடர்ன்' என்பதற்கு விபரீத அர்த்தம் கொள்கிறாள். இதுவும் இங்கு நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது.

ஒரு பக்கம் கற்பு, ஒழுக்கம் இவற்றிற்கெல்லாம் கதை கட்டி பெண்களோடு ஒட்ட வைத்து அவளை மிரட்டும் சமூகச் சூழல், மற்றொரு புறம் நவீன நாகரீகம் என்ற பெயரில் அனைத்தையும் காற்றில் பறக்க விட்டு முக்கால் நிர்வாணமாக நடக்கும் விபரீதங்கள்.

இப்படிப்பட்ட சமூகச் சூழலிலே வாழும் நாம் நிலைமை கைமீறி தீபா போன்ற விபரீத முடிவுகள் நடக்கும்போது சிறிது கண் கலங்கி பிறகு மறந்து விடுகிறோம். இன்று ஆங்காங்கே நடப்பவை நாளை அதிகமாகலாம். அதற்கு முன்பே விழித்துக் கொள்வது நல்லது அல்லவா?

இதற்குத் தாய்மார்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இன்றைய வாழ்வின் சூழ்நிலையில் தைரியம், தன்னம்பிக்கை, நிலை கலங்காத தன்மையோடு வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்பிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் நூறு வாங்கினார்களா, தொண்ணூற்று எட்டு வாங்கினார்களா என்று பார்ப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் சரியாக வளர்கிறார்களா என்று கண் காணிப்பதும்.

அதே போல மகளிர் உயர்நிலைப் பள்ளிகளின் தலைமை ஆசிரியைகளும் வகுப்பு ஆசிரியைகளும் ஒன்று சேர்ந்து இதற்கான திட்டங்களை வகுத்தால் தேவலை. முன்பே சொன்னது போல 'இரண்டு' விதமாகவும் போய்விடாமல் சரியான பாதையில் சென்று உயர் கல்வியைப் பெண்கள் பெற இவர்களுடைய வழிகாட்டுதல் பேருதவியாக இருக்கும்.

ஆரோக்கிய, ஆன்மிக மாத இதழ்

ஞான
ஆலயம்

செப்டெம்பர் 2000

விலை ரூ.10/-

மஞ்சுளா ரமேஷ்
எழுதும்
பனி முடி கண்டேன்
பரபரப்பான
அமர்நாத் 2000
யாத்திரைத் தொடர் ஆரம்பம்

HEY GANESA!
விஞ்ஞான ரீதியாக
மதவிளக்கங்களுடன்
குழந்தைகளுக்கான
ஆங்கிலப் பகுதி

ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன் எழுதும்
எண் ஜோதிடம்
பிறந்த தேதி, பெயர், எண், கூட்டு
எண்படி மாத பலன்கள்

உணவில் இருக்குது இரகசியம்!
-சிறப்புப் பக்கங்கள்

இத்தனை
சிறப்பம்சங்கள்
கொண்ட
இதழுடன் -
இல்லங்களில்
வைத்திருந்தாலே
வளமையைத்
தரும் -

★ ஸ்ரீ ராமர் ஜாதகம்
- வண்ணப்படம்

★ ராஜ கணபதி -
பாக்கெட் சைஸ்
வண்ணப்படம்

அடுத்த
இதழ்
நவராத்திரி—
சக்தி
சிறப்பிதழ்

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,
'வித்யாஷ்ரமம்', 7, அருணாசலபுரம் 2-வது தெரு, அடையாறு,
சென்னை - 600 020. தொ. பே : 4912231, 4908529







கலைஞர் ஆட்சியில்
46,600 கல்நார் வீடுகள்



சென்னை, மதுரை, திருச்சி, கோவை, சேலம், திருநெல்வேலி
மாநகராட்சி பகுதிகளில்

1998 - 1999
1999 - 2000 → ரூ.26.5 கோடி செலவில் 20,600 கல்நார் கூரை வீடுகள்

2000 - 2001 → ரூ.39 கோடி செலவில் 26,000 கல்நார் கூரை வீடுகள்

தமிழ்நாடு குடிசைப்பகுதி மாற்று வாரியம்

இந்தக் கவலை..
இனி இல்லை..



எமக்காக வாழும் எங்கள் மாமியார்!

எங்களுக்குத் திருமணமாகி பத்து வருடங்கள் ஆகிறது. என் மாமியார் எங்கள் நிச்சயதார்த்தத்திற்கு வந்த சமயத்திலே, "எங்களுக்கு மாட்டுப் பெண்கள்தான் பெண்கள்" என்றார். (அவருக்கு மூன்றும் பிள்ளைகள்) பிறரிடம் பேசும் போது மாமியார் என்ற வார்த்தையைக் கூட உபயோகிக்க யோசிப்பேன். ஏனெனில், அன்று நிச்சயதார்த்தத்தில் கூறிய அதே வார்த்தையை இன்றும் என் மாமியார் மாமனார் கடைப்பிடிக்கும் போது, எனக்கு இவர்கள் பெற்றோர்கள்தான்.

எல்லாவித மனக் கஷ்டங்களையும் அவரவர் நிலைக்கேற்ப அறிந்து, அதன்படி நடக்கும் உத்தமி அவர். மூன்று பிள்ளைகளுக்கும் வரதட்சிணை வாங்கவில்லை. மூன்று குடும்பங்களிலும் எந்தவித கெடுபிடியும் கிடையாது. இன்று வரை எங்கள் பிறந்த வீட்டினரைப் பற்றி ஒரு குறைகூட நினைத்தது கிடையாது. என் அம்மாவைக் கூட தன் உடன்பிறவா சகோதரியாகக் கருதுவார்.

தன் குடும்பம் மட்டுமில்லாது தன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து மக்களின் கஷ்டநிலையையும் உணர்ந்து அவர்கள் கஷ்டம் தீர மனதார ஆசி கூறுவார். எல்லாவித வேலைகளையும் தானே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்வார். மாட்டுப் பெண்களான நாங்கள் அவர் கையிலிருந்து பிடுங்கி செய்யாவிடில் எத்தகு வேலையையும் செய்த சுவடே தெரியாமல் செய்து முடித்து விடுவார்.

தன்னுடைய பேரன், பேத்திகளிடம் கூட சிறு வயதிலிருந்தே எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்களுக்கு ஏற்ற பாணியில் எடுத்துக் கூறுவார். எனக்கு இதை எழுதும் போது ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவிற்கு வருகிறது. முதல் வகுப்பு இன்டர்வியூவில் என் பெண்ணிடம் அவள் கூடப் பிறந்தவர்கள் எத்தனை பேர் என்ற கேள்வி கேட்கப்பட்ட போது, ஒரு அண்ணா, இரு தம்பிகள் என்று பதில் கூறியுள்ளாள் தன் பெரியப்பா பிள்ளைகளையும் சேர்த்து. அந்த அளவிற்குக் குழந்தைகளை வளர்த்து இருக்கிறார்.



• மாமியாருடன் மூன்று மருமகள்கள்

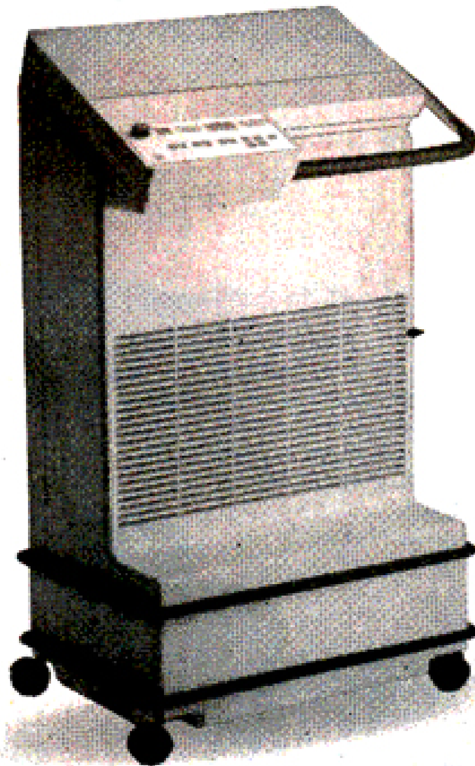
ஒவ்வொரு சூழலிலும் அவர் அணுகும் முறை வித்தியாசமானது. ஒவ்வொரு நிமிடமும் அவர் எங்களை வாழ்விப்பது ஒரு நெகிழ்ச்சியானதுதான். எங்களுக்காக அதிகமாய் கவலைப்பட்டு எங்களுக்காகவே வாழும் என் மாமியார் கிடைக்க நாங்கள் புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும். அவர்தம் ஆசியால் நாங்கள் மேன்மேலும் வளருவோம் என்ற நம்பிக்கையும் இருக்கிறது. அவரும் என் மாமனாரும் உடல்நலத்துடனும் மன பலத்துடனும் என்றும் எங்களுடன் வாழ பிரார்த்திக்கும்...

— ராதிகா சாய்கண்ணன்

பில்ராத்

மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிசைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

<u>சிறப்பு அம்சங்கள்</u>

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா

மூல வியாதி

சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

- ❊ லேசர் சிகிச்சை
- ❊ கிரையோ சிகிச்சை
- ❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை



BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

பாரதரத்னா



செப்டெம்பர் 16.... 85 வயது பூர்த்தியாகி 86-வது வயதில் அடி எடுத்து வைக்கும், "பாரத ரத்ன" எம்.எஸ். அம்மாவின் பிறந்த நாள்.

சமீபத்தில் எம்.எஸ். அம்மாவுடன் மணிக்கணக்கில் அமர்ந்து அளவளாவும் பாக்யம் கிடைத்தது. நானும், என் உறவினரும் போவதற்கு முன், அம்மாவுக்கு எங்கள் வருகை தொந்தரவாக இராதே என்று ஃபோனில் கேட்டுக் கொண்டே போனோம்.



நாங்கள் உள்ளே நுழையும் போதே, இருக்கையிலிருந்து எழுந்து வாய் நிறைய "வாம்மா, வாங்கோம்மா" என்று அழைக்கிறார். வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

நம் தேசத்திற்கே பெருமை தேடித் தந்த பெண்மணி தன் இனிய கானத்தில் உலக மக்களைக் கவர்ந்தவர் - புகழின் உச்சிக்கே சென்று கொடி நாட்டிய இசை அரசி.

சாந்தம், எளிமை, இனிமை, அமைதி எல்லா பண்புகளும் ஒன்றுசேர ஆன்மீக ஒளியுடன் யோகினி மாதாவாகத் தெரிகிறார்.

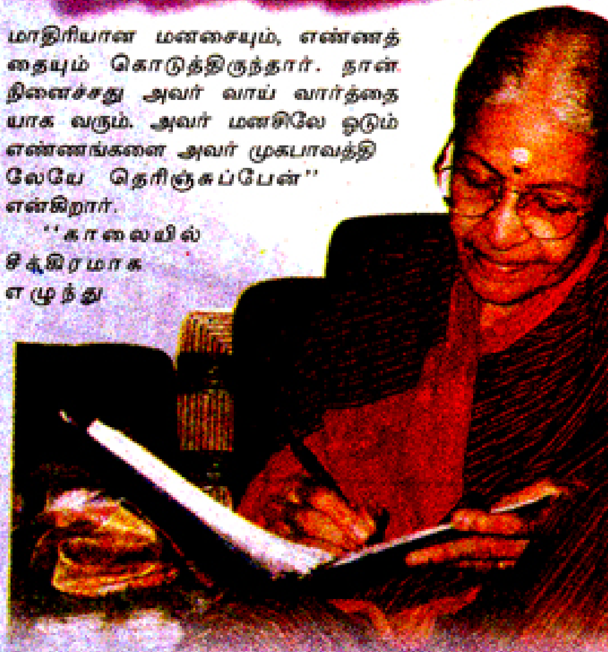
நாங்கள் போயிருந்த சமயம், "கரண்ட்" இல்லை. 'ஃபேன் காற்று இல்லாமல் உங்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்குமே?' என்று தவித்து விட்டார். அவர் அருகே வைத்திருந்த விசிறியால் அவருக்கும் நமக்குமாக விசினேன். "வேண்டாம்மா, பரவாயில்லை" என்று தடுக்க முற்படுகிறார். "ஆத்மா, ஃபோன் பண்ணி விசாரி 'கரண்ட்' எப்போ வரும்?" என்று கூறுகிறார்.

"மூன்று, நாலு மணி நேரம் ஃபேன் காற்று இல்லாமல் கச்சேரிகளில், மேடையில், கால்களை மடித்து உட்கார்ந்து பாடியுள்ளேனே? இப்பொழுது அம்மாதிரி உட்கார முடியவில்லையே" என்று ஆதங்கப்படுகிறார். இப்பொழுது சர்க்கரை உடம்பும், ஒருவித "சோர்வும், தளர்ச்சியும் ஏற்பட்டுள்ளது. அதனால் களைத்து விடுகிறார்" - என்கிறார் அம்மாவுடன் கூடவே இருக்கும் விசாலம் மாமி.

"என்னுடைய தெம்பு, தைரியம், சக்தி, சந்தோஷம் எல்லாமே மாமாதான். அவர் என்னைப் பிரிந்ததிலிருந்து எல்லாமே போய் விட்டது. உலகமே அஸ்தமித்து விட்டது போல தோன்றுகிறது" என்று தேம்புகிறார்.

"கச்சேரிக்கு எத்தனை பணம் தந்தார்கள்? அதில் தர்மகாரியங்களுக்கு எத்தனை கொடுத்தீர்கள்? கொடுக்கப் போகிறீர்கள்? என்று கேட்கக் கூட மாட்டேன். அவருக்கு எல்லாம் தெரியும். அவர் பேச்சை மீறி நான் ஒன்றும் பேசியதும் இல்லை. நடந்ததும் இல்லை. அதென்னவோ, பகவான் இருவருக்குமே ஒரே மாதிரியான மனசையும், எண்ணத்தையும் கொடுத்திருந்தார். நான் நினைச்சது அவர் வாய் வார்த்தையாக வரும். அவர் மனசிலே ஓடும் எண்ணங்களை அவர் முகபாவத்திலேயே தெரிஞ்சுப்பேன்" என்கிறார்.

"காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்து



மாதரசியோடு..



விடுவீர்களா? எத்தனை நேரம் பூஜை செய்வீர்கள்? அதிகாலையில் குளிக்க முடிகிறதா?'' என்று கேட்டேன்.

''இப்பல்லாம் சுருக்க எழ முடியவில்லை. மாமா இருந்தப்ப அவரும், நானும் சூரியோதயத்திற்கு முன்பே எழுந்து, காலை கடன்களை முடித்து, தியானம், பூஜை எல்லாம் செய்வோம். மாமா, பாடச் சொல்வார். மெய்மறந்து பாடிக் கொண்டேயிருப்பேன். அதெல்லாம் இப்போ முடியலை. இப்பவும் என்னுள் முழுமையாய் அவர்தான் நிறைந்துள்ளார். பக்கபலமாக பரமாச்சார்யர் ஒரு பக்கமும், பகவான் பாபா மற்றொரு பக்கமுமாகத்தான் என்னை நடத்திச் செல்கிறார்கள். இவர்களுடைய பிரசாதம்தான் விபூதி - ரக்ஷை சந்தனம். மறதியும கூடவே ஏற்படுகிறது'' என்று துக்கம் தொண்டை அடைக்கக் கூறுகிறார். அம்மாவின் அன்பான அந்த பதிபக்தி நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைக்கிறது.

எங்களிடம், எங்களைப் பற்றி குடும்பம், குழந்தைகள் பற்றிய விவரங்களைக் கேட்கிறார். நாம் சொல்வதை மிகச் சிரத்தையுடன் கேட்கிறார். மஹா பெரியவாளை நாம் போய்ப் பார்த்த சமயம், நம்மிடம் பேசினாரா? தரிசனம் தந்து அவர் பேசியது, அனுபவங்கள் எல்லாம் கேட்கிறார். அதே போல் புட்டபர்த்திக்குப் போனதுண்டா? பாபா பஜனைக்குப் போயிருக்கிறீர்களா? என்று எல்லா விவரங்களையும் கேட்டு அறிந்து கொள்கிறார். நாம் நம்முடைய அனுபவங்களைக் கூறும் பொழுது, கண்ணை மூடி, அப் பெரியவர்களை தியானித்துக் கொண்டே கேட்டு மகிழ்கிறார்.



''பாபாவின் ஒரு பிறந்த நாள் சமயம் நீங்கள் பாடிய "முழுதாய் உணர்ந்தவர் யாரோ'' பாட்டு அற்புதமாய் உள்ளது. அதில் அம்மையாய்... அப்பனாய் என்ற வரியை எத்தனை உருக்கமாய் பாடுகிறீர்கள்! எனக்கு 'ஆஸ்துமா' உபத்திரவம் உண்டு. மூச்சு முட்டும் பொழுது நீங்கள் பாடிய "குறை ஒன்றும் இல்லை... மணிவண்ணா... மலையப்பா... கோவிந்தா" பாட்டையும், ''ஹரி..தும்... ஹரோ... ஜனதீர்... என்ற பாட்டும்தான் எனக்கு "ஆக்ஸிஜன்". உங்கள் பாட்டைக் கேட்டால் நோயின் தீவிரம் குறைகிறது. குணமடைகிறது'' என்றேன்.

"நாராயணா... எல்லாம் பகவான் அருள் அம்மா'' என்கிறார். ''வடநாட்டில் சென்ற பொழுது, ஒருவர் வந்து என் கால்களில் விழுந்து வணங்குகிறார்.'' மீரா படம் பார்த்தபின், தன் உடல் பிணி குறைந்ததாகக் கூறியதை நினைவுகூர்கிறார். 'மீரா' படப்பிடிப் பில் நடந்த சில அதிசயங் கள் நிகழ்ச்சிகளை நினைவு படுத்திக் கூறுகிறார்.

''அப்பொழுது உங்களுக்கு சுருளாக முன்பாகத்தில் அலை அலையாக தலைமுடி எத்தனை இருந்தது? இப்பொழுதும் அதே அலை அலையாக முடி - நிறம் மாறியுள்ளதே தவிர, நீளமும் குறைந்து விட்டதே தவிர, அப்படியே உள்ளதே?'' என்கிறேன்.

"நாரதர் வேஷம் போட தலை முடியைச் சுருட்டிக் கொண்டை போட ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டோம்" என்று சிரித்துக் கொள்கிறார்.

''உங்களுடைய ''பிச்சோடா'' (தலைக் கொண்டை) 1953- 54 களில் ரொம்ப நன்றாக இருக்கும். அது போல் 'எம்.எஸ். ப்ளு' கலர்ப் புடவை பல பெண்மணிகளின் மனதைக் கவர்ந்த புடவையல்லவா? என்னுடைய கலியாண கூறைப் புடவை கூட 1954-ல் அரக்கு, பச்சைக் கலரில் எடுக்காமல், எம்.எஸ். ப்ளு கலர் அரக்கு பார்டருடன் வாங்கிக் கொண்டேன்'' என்றேன்.

இப்பொழுது பேச்சு இளையதலை முறையின் உடை, நடத்தையைப் பற்றி திரும்புகிறது. ''அதென்ன தலையை விரித்துப் போடுகிற ஸ்டைல்? பின்ன

விட்டு, பூ வைக்கிற பெண்களைப் பார்ப்பது அபூர்வமாகி விட்டது. கோவிலுக்குப் போகும் பொழுது, ஸ்வாமிக்கு விளக்கேற்றும் போது அடுப்படியில் வேலை செய்யும் பொழுது பூஜையறை, சமையல் அறைக்கும் போகும் பொழுது தலை விரித்துப் போடவே கூடாது. முதலாவது ஆபத்தை வரவழைப்பதாகும். நம் ஆகாரங்களில் தலைமுடி விழுந்து விடுமே? பெற்றோர்கள் பெண்கள் விஷயத்தில் கறாராகத்தான் இருக்க வேண்டும்'' என்கிறார் கவலையாக.

விசாலம் மாமி குடிக்க, சுக்கு காப்பி கொண்டு வருகிறார். "இங்கு வருபவர்கள் எல்லோருக்குமே சுக்கு காப்பிதான் கொடுப்போம்" என்றார்.

நாங்கள் கொண்டு போயிருந்த சாக்லேட் மாலையை எடுத்துப் பார்க்கிறார்.

"சாக்லேட்டில் கூட மாலையா? இதை எப்படிச் செய்ய முடியும்?"

அக்கறையும், ஆர்வமுமாகக் கேட்கிறார்.

ஒரு ஸ்டீல் தட்டில், பாதுகையை வரைந்து "சாயி சங்கரா'' என்று எழுதியிருந்தேன். அதைப் பெற்றுக் கொண்டு கண்ணில் ஒற்றிக் கொள்கிறார்.

"அக்காவும் தங்கையும் புதுமையாக ஏதோ ஒன்று செய்கிறீர்கள். மீனா ராமநாமத்திலேயே பிறந்த நாள், வருடப் பிறப்பு வாழ்த்து அட்டை அனுப்பியிருந்தாள். எல்லாமே அழகாக உள்ளது" என்கிறார்.

"அம்மா நாங்கள் விடைபெறுகிறோம்'' என்று எழுந்தோம். விசாலம் மாமி தட்டில் மஞ்சள், குங்குமம், தாம்பூலம், பழம் எல்லாம் வைத்து அம்மா அருகில் வைக்கிறார். அம்மாவை வணங்குகிறோம். நம்மை அணைத்து அனுக்ரஹிக்கிறார்.

எழுந்து விட்டோமே ஒழிய அங்கிருந்து நகரவே மனசில்லாமல் நின்று கொண்டு இருக்கிறோம். நிஜமாகவே இன்னும் அம்மாவுடன் கூடவே இருக்க மாட்டோமா என்று தோன்றுகிறது.

அம்மாவிடம் திரும்பவும் கைகூப்பி விடைபெற்றுக் கொண்டோம். உயர்ந்த எண்ணங்களும், உதாரகுணமும் ஒருங்கே சேர்ந்த உன்னதப் பெண்மணியிடமிருந்து விடைபெற்றுத் திரும்புகையில் கண்ணீர் மறைக்கிறது.

எம்.எஸ். அம்மா நம் நாட்டில் எல்லோருக்குமே சொந்தமானவர்தான். நம் நாட்டின் பொக்கிஷம். அத்தனை எளிமையும், இனிமையும், அடக்கமும், அன்பும் சேர எல்லோரிடமும் தாய்மை அன்போடு பழகும் விதத்தை அம்மாவிடமிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

"சங்கர சதாசிவ சாயி" என்று எப்பொழுதும் ஸ்மரித்துக் கொண்டிருக்கிற அம்மா, ஆயுள், ஆரோக்கியமும், மன சமாதானமும் கூடியிருக்க எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கிறோம்.

— விசாலம் நாராயணஸ்வாமி

கடலை மாவு புட்டிங்

ஓர் ஆழாக்கு கடலை மாவை, எட்டு முந்திரிப் பருப்புகளை உடைத்துச் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்தேன். முந்திரி சிவக்கும் போது இரண்டு கரண்டி கொதிக்கும் நீரை விட்டுக் கிளறி மாவு வெந்ததும், சர்க்கரை, நெய் சேர்த்துக் கிளறி, பைன் ஆப்பிள் எஸன்ஸ் ஊற்றி, கேசரி பதத்தில் இறக்கினேன். தேவையானால் இதில் டூட்டி புரூட்டி கூடச் சேர்க்கலாம்.

– சித்ரா





பழைய காஸ்கெட்டை சுற்றி தங்க, வெள்ளி நிற பேப்பர்களை ஒட்டி நடுவில் ஏதாவதொரு பொம்மையையும் நூலில் கட்டி தொங்க விடுங்கள். கொலு படிகளின் மேலிருந்து கீழே வரும்படி 4 – 5 காஸ்கட்டுகளை தொங்க விடலாம். ஜோராக இருக்கும்.

– ஜெயா

8TH ANNIVERSARY CELEBRATIONS

OFFER EXTENDED

New

Rose 'n' Bud

Necklaces



முத்து, பவளம், குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower sets, Oxidised Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

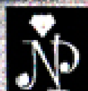
10% முதல் **20%**

சிறப்பு தள்ளுபடி

ரூ-1000க்கு மேல்
நகை
வாங்குவோருக்கு
coral flower studs
அல்லது
பஞ்சலோகம் கொலுசு

இலவசம்

திருமணம், வியாபாரம், வேலையின்மை, புத்திரதோஷம், கல்வி - உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அனைத்து பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணுங்கள். எங்கள் முதல்தர ஜோதிட ஆலோசகர்களை கொண்டு உங்கள் குழப்பங்களுக்கு அதிர்ஷ்டகற்கள் மூலம் நல்ல தீர்வு காண செய்கிறோம். முன்பதிவு செய்து நேரில் வரும் வாடிக்கையாளர்கள், ரூ101 செலுத்தி எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். வெளியூர் வாடிக்கையாளர்கள் கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ.45 அனுப்பவும். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் நபர்கள் US$10 கான DD/MOவை Narayana Pearls & Co. என்ற பெயரில், உங்கள் ஜாதகத்தின் நகல் அல்லது பிறந்த தேதியுடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும் அனுப்பி முழு பலன்களையும் பெறலாம்.



NARAYANA pearls & gems

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 5 P.M

PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.

Visit us at WWW.indiayellowpagesonnet.com/narayanapearls

E Mail: narayanapearls@yahoo.com

நீலம் முத்து வைடூரியம்

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழ்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்!

இனிப்புக்களோடு, குதூகலமும் கொண்டாட்டமுமான பல்வேறு சிறப்புச் செய்திகள்!

விழாக்கால விருந்தோடு மருந்தாக பிரச்னைகளையும் அலசும் பல்வேறு அம்சங்கள்!

அதிகப் பக்கங்கள்

நவம்பர் இதழ்

அரும்புகள் சிறப்பிதழ்

இளமை மலருமுன் 'அடலஸன்ட்' பருவமான அரும்புப் பருவத்தில்தான் இன்றைய நிலையிலே எத்தனை தாக்கங்கள்? பெற்றோர்களும், பிள்ளைகளுமே மங்கையர் மலரில் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாமே!





அன்னையின் கருணை





ளியே மழை 'சோ'வென்று பெய்து கொண்டிருந்தது. இன்றைக்கு எட்டாவது நாள் என் மகன் கிருஷ்ணாவின் திருமணம். அவன் நாளை மறுநாள் அமெரிக்காவிலிருந்து புறப்பட்டு, திங்களன்று சென்னை வந்து சேருகிறான். அதற்கடுத்த நாட்களில் என் மகளும், இளைய மகனும் வந்து விடுகிறார்கள். கல்யாண ஏற்பாடுகள் யாவும் முடிந்து விட்ட நிலையில் இந்த மழையைப் பார்த்தால்தான் பயமாக இருக்கிறது.

கிரிங்... கிரிங்...

கிருஷ்ணாவிடமிருந்துதான் இருக்க வேண்டும். புறப்படும் முன் போன் செய்வதாகக் கூறினானே?

ரிசீவரை எடுக்க என் கணவரும் நானும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஓடினோம்.

"ஹலோ! எப்படியிருக்கே? எல்லாம் ரெடிதானே!" என் கணவர்.



"நான் ரெடிதான். ஆனால் அப்பா..." அவன் குரலில் ஏதோ தயக்கம்.

"என்னடா... என்ன சொல்றே?" பதறுகிறார்.

"அப்பா! வருமான வரித் துறையினர் என் பெயர் பற்றிய (முதற் பெயர், கடைசிப் பெயர்) சில விளக்கங்கள் கேட்டிருந்தார்கள். அதற்காக இன்னிக்கு அந்த ஆபீஸுக்குப் போயிருந்தேன். எல்லாம் க்ளியர் பண்ணிய பிறகு வீட்டுக்கு வந்து பார்க்கிறேன் - பாஸ்போர்ட்டை மறதியாக அங்கேயே வெச்சிட்டு வந்துட்டேன்."

"போய் எடுத்துக்கிட்டு வர வேண்டியதுதானே?"

"அப்பா! ஆறு மணி ஆச்சுன்னா கவர்ன்மெண்ட் ஆபீஸெல்லாம் மூடிடுவாங்க. அதுவுமில்லாம நாளையும், மறுநாளும் அரசாங்க விடுமுறை. திங்கள் கிழமைதான் என்னால் பாஸ்போர்ட்டைப் பெற முடியும். எனக்கோ ஞாயிற்றுக்கிழமை ப்ளைட். என்ன செய்யறதுன்னே புரியலே..."

"அங்கே போய் மறுபடியும் முயற்சி செய். யாரேனும் கதவைத் திறந்து எடுத்துக் கொடுப்

பார்களா என்று விசாரித்துப் பார். அதைரியப்படாதே."

"சரி... ஏதேனும் வழியிருக்கிறதா பார்க்கிறேன்..."

அடக் கடவுளே! பத்து வருடங்களாக அமெரிக்காவில் இருக்கிறான். இதுவரை பாஸ்போர்ட் ஆகட்டும், விசா ஆகட்டும் - எந்த டாகுமெண்ட்டையும் மறப்பதோ, தொலைப்பதோ என்றுமே செய்ததில்லையே. இன்று எங்கிருந்து இந்த மறதி வந்தது...

இது என்ன சோதனை!

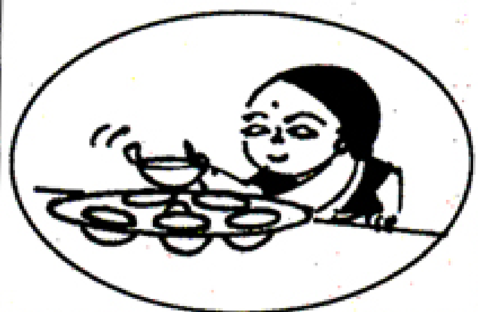
பாஸ்போர்ட் இல்லாமல் விமானம் ஏற முடியாது. கல்யாணத்திற்கு நேரத்திற்கு வந்தாக வேண்டுமே. எங்கள் மனம் தவிக்கத் தொடங்கியது. இங்கிருந்து எங்களால் என்ன செய்ய முடியும்! நாங்கள் செய்யும் அறிவுரை கூட அவர்கள் தேசத்துக்குப் பொருந்தாதே. "போய் ஏதாவது முடியுமான்னு பாக்கறேம்பா..." அவன் குரலில் நம்பிக்கையின்மையை எங்களால் உணர முடிந்தது.

பிறகு நடந்ததையெல்லாம் அவன் வந்து சொன்ன விவரத்தோடு எங்கள் தவிப்பையும் சேர்த்து எழுதியிருக்கிறேன்...

அவன் பாஸ்போர்ட்டை விட்டு வந்தது, அமெரிக்காவின் மிகப் பெரிய அலுவலகங்களில் ஒன்று (Federal Office). அலுவலகம் மூடியபின் அதனுள் ஒரு ஈ அல்லது காகம் கூட - ஏன் காற்று கூட புக முடியாத அளவுக்கு பந்தோபஸ்து செய்யப்பட்ட இடம். காவலர்களைக் கூட நாம் பார்க்க முடியாது.

வீட்டிலிருக்கும் பழைய 5 (அ) 7 குழி இட்லி தட்டுகளில் அகல் விளக்கில் தீபமேற்றி கொலுவின் முன் வைத்தால் பார்வையாகவும், புதுமையாகவும் இருக்கும். தரையும் வீணாகாது!

— ஜெயா



அலுவலகத்தின் நடுநாயகமான பகுதியில் அவர்கள் இருப்பார்கள். முக்கியமான பகுதி களில் எல்லாம் காமிரா, அலாரம் பொருத் தப்பட்டு, கண்காணிக்கப்படுகிறது. எவரும் அருகில் கூட நெருங்க முடியாது. இவ்வளவு பந்தோபஸ்துகளைத் தாண்டி, எவ்வாறு பாஸ்போர்ட்டை எடுத்து வர முடியும்?

ஒரு சதவிகிதம் கூட நம்பிக்கையில்லாத நிலையில் வீடு திரும்பிய என் மகன் அன்று இரவு உறங்கவே இல்லை.

மறுநாள் காலை முதல் வேலையாக விமான டிக்கெட்டை திங்கள் இரவுக்கு மாற் றிக் கொள்ள முடிவு செய்தான். ஆனால் டிக்கெட் கிடைக்குமா, தெரியவில்லை.

விஷயங்கள் யாவற்றையும் போன் மூல மாக அறிந்த எங்களுக்கு நம்பிக்கையே போய் விட்டது.

அவனுக்கு எவ்வகையிலேனும் உதவி செய்யக் கூட நாங்கள் அருகில் இல்லை.

பூமியின் ஒரு பக்கம் நாங்கள், மறுபக்கம் அவன்.

அந்த இறைவன்தான் ஏதேனும் அற்புதம் நிகழ்த்த வேண்டும்.

பேச சக்தியின்றி, கண்களை மூடி, மௌனமாக அமர்ந்திருந்தோம். மனம் பலவாறாக ஓடத் துவங்கியது.

திடீரென மனத்தில் ஓர் எண்ணம்.

பல புத்தகங்களிலும் படித்தது ஞாபகத் திற்கு வந்தது. துன்பம் நேர்கையில் பாண்டிச் சேரி அன்னையை மனமுருகப் பிரார்த் தித்து, அன்னையையே அத்துன்பம் களையு மாறு வேண்டி அனுப்பினோமேயானால், அன்னை அந்த இடத்திற்கே சென்று, சோத னையைக் களைந்து, துன்பம் நீங்கச் செய் வார். இருளில் கலங்கரை விளக்காய் துணை புரியும் அவரைச் சரணடைவதைத் தவிர வேறெதுவும் எங்களுக்குப் புலப்படவில்லை.

"அம்மா!! எங்களுக்கு நீதான் துணை. எங் களுக்கு உதவ எவரும் இல்லை. நீயே என் மகன் இருப்பிடம் சென்று அவனுக்கு உதவ வேண்டும். என்ன செய்வாயோ... ஏது செய் வாயோ தெரியாது. அவன் சந்தோஷமாக இந்தியா வந்து, நன்முறையில் திருமணம் இனிதே முடிந்து திரும்ப, நீதான் அதிசயம் நிகழ்த்த வேண்டும்."

அன்னை முன் மனமுருகப் பிரார்த்தித் தோம்.

ஆம்! அதிசயம்தான் நிகழ்த்தப்பட வேண்டும்.

மறுநாள் (சனிக்கிழமை) காலை பத்து மணியளவில் மறுபடியும் அந்த அலுவலகம்

சென்று, வாயிலில் இந்தப் பக்கமும், அந்தப் பக்கமும் நடந்தவாறு, செய்வதறியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான் என் மகன். அதற்கு மேல் அலுவலகத்தின் அருகில் கூடப் போக முடியாதே.

"எப்படி இவ்வளவு கவனக்குறைவாக இருந்தாய்? எவனாவது லுங்கி கட்டி பீடி பிடித்தவண்ணம் ஓரமாக அமர்ந்திருப்பான். அவனிடம் ரூ. 50/- கொடுத்தாயானால் கதவைத் திறந்து விடுவான்" முந்தைய இரவு கிருஷ்ணாவின் தங்கை போனில் கோபமாகப் பேசியது அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அப்போதுதான் குப்பையைச் சுத்தம் செய்த வண்ணம் ஒரு துப்புரவுத் தொழிலாளி வந்தான்.

"என்ன வேண்டும்? ஏன் வெகு நேரமாக இங்கேயே நிற்கிறாய்?" என்று வினவினான்.

'இவனால் என்ன செய்ய முடியும்? நிச்சயம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது' அவன் மனம் அவனைக் குறைத்து மதிப்பிட்டது.

ஆயினும் யாரிடமேனும் கூறினால் தேவலை போல் தோன்றியது. தன் நிலைமையை அவனிடம் கூறினான்.

அவனும், அவனுடைய நண்பனாகிய மற்றொரு தொழிலாளியும் இதைப் பற்றி சற்று நேரம் பேசிக் கொண்டார்கள்.

"கதவைத் திறப்பது என்பது நிச்சயம் முடியாத காரியம்" அவர்களும் மண்டையைக் குழப்பிக் கொண்டார்கள்.

கிருஷ்ணாவின் கல்யாண அழைப்பிதழையும், விமான டிக்கெட்டையும் பார்த்த அவர்களுக்கு, அவன் மேல் மிகுந்த பரிதாப உணர்ச்சி தோன்றியது போலும்.

எவ்வகையிலேனும் இவனுக்கு உதவ அவர்கள் பலவாறாக யோசிப்பது புரிந்தது.

கடைசியில் அவ்விருவரும் ஒரு முடிவுக்கு வந்தவர்களாய் அந்த அலுவலகத்தின் உட்கதவருகே சென்றார்கள்.

அவர்கள் கதவருகே சென்றதுதான் தாமதம். மிகப் பெரும் சப்தத்துடன் சைரன் அலறத் தொடங்கியது. அது பாதுகாக்கப்பட்ட இடமல்லவா?

என்ன அதிசயம்! எல்லாப் பக்கங்களிலிருந்தும் துப்பாக்கி ஏந்திய போலீஸார் ஓடி வந்தார்கள். (இவ்வளவு நேரம் இவர்கள் எல்லோரும் எங்கேயிருந்தார்கள்?)

அந்தத் துப்புரவுத் தொழிலாளர் இருவரும் அக் காவலரிடம் என் மகனின் இக்கட்டான நிலைமையை எடுத்துக் கூறினர்.

"நான் டாக்டர் பட்டம் பெற்ற பொறியியல் வல்லுனன்" என் மகன் தன் ஐடென்டிடி கார்டைக் காட்டினான்.

மற்றும் தன் விமான டிக்கெட், திருமண அழைப்பிதழ் ஆகியவற்றையும் காட்டினான். "பாஸ்போர்ட்டை மறதியாக அலுவலகத்தில் விட்டு விட்டேன்" கூறினான்.

அன்னை அவர்கள் மனத்தில் புகுந்தார் போலும். உண்மை நிலையைப் புரிந்து கொண்ட அவர்கள் மேலதிகாரிகளிடம் தகவல் தெரிவித்தனர். பல்வேறு நிலைகளில் ஆலோசனை செய்யப்பட்டு கதவுகளைத் திறக்க சம்மதித்தனர்.

இல்லையேல் ஒரு வெளிநாட்டுப் பிரஜைக்கு திருமணம் செய்து கொள்ளச் செல்வதற்கு உதவுவது என்பது மிகப் பெரிய விஷயம்தான். அதிலும் முக்கியமான அரசாங்க அலுவலகத்தை விடுமுறை நாளில் திறப்பது சட்டத்திற்குப் புறம்பானது. அதற்கான முழுப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, அந்த உதவியைச் செய்த அவர்கள் நிச்சயம் மனிதர்களல்ல. மனித உருவில் வந்த தெய்வமேயாவர். அல்லது அன்னையே அவர்கள் மனத்தில் புகுந்து செய்வித்திருக்க வேண்டும். கனவா - நினைவா - என்னை நான் கிள்ளிப் பார்த்துக் கொண்டேன். மெய்சிலிர்த்தோம்.

திருமணம் நன்முறையில் நடக்க, காவலரும் துப்புரவாளரும் என் மகனை வாழ்த்தி அனுப்பினர். என் மகனும் உரிய நோக்தில் இந்தியா வந்து சேர்ந்தான்.

— சுநிதா பசுபதி

உறவினர் வீட்டில் ரவா உப்புமா பிரமாதமாக இருந்தது. எப்படிச் செய்தீர்கள்? என்று கேட்டபோது தான் தெரிந்தது. வீட்டில் ரவை இல்லை என்பதால் 1 பங்கு ரவா இட்லி மிக்ஸிற்கு 2 பங்கு நீர் விட்டு உப்புமா செய்த ரகசியம். உப்புமா அலர்ஜிகாரியான நானே ஒரு பிடி பிடித்தேன் என்றால் பாருங்களேன்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.





வீடு தேடி வந்த

"சுபா, இங்கே வா. இந்த வெற்றிலை, பாக்கு, பூ, ரவிக்கைத் துணி எல்லாம் வரிசையா, அழகா ட்ரேயில எடுத்து வை."

"இதோ வரேம்மா!"

+2 படிக்கும் சுபா டீ.வி.யை அணைத்து விட்டு எழுந்து வந்தாள்.

காலை முதல் வித்யா இறக்கை கட்டிய மாதிரி பறந்து கொண்டிருந்தாள். இன்று சரஸ்வதி பூஜை. வித்யா வீட்டில் கொலு வைக்கும் பழக்கமில்லை. நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் அம்மனுக்குப் பூஜை மட்டும்தான் செய்வாள். அவள் கணவன் சுந்தர் ஒரு வங்கியில் அதிகாரி. அடிக்கடி ஊர் ஊராக மாறுவதால், சரஸ்வதி பூஜையன்று மட்டும் தெரிந்த பெண்மணிகளை அழைத்து மஞ்சள், குங்குமம் கொடுப்பதை வழக்கமாக வைத்திருந்தாள். கோவைக்கு வந்து மூன்று வருடங்களாகிறது. அடுத்த வருடம் எந்த ஊரோ? இங்கு சுந்தரின் அலுவலக நண்பர்கள், சுபாவின் சிநேகிதிகள் மற்றும் தான் உறுப்பினராயிருந்த மாதர் சங்கத் தோழிகள் எல்லாரையும் அழைத்திருந்தாள்.

எதையும் அழகாக, பிறர் பாராட்டும்படி



சக்தி

ராதா பாலு

செய்ய வேண்டுமென ஆசைப்படுபவள் வித்யா. சிறு வயதில் அவள் தாய் வீட்டில் நவராத்திரியின் போது அவள் விதவிதமாகப் போடும் ரங்கோலியைப் பார்க்கவே அவ்வளவு பெண்களும் வருவார்கள். வித்யாவும் தினமும் ஒரு அலங்காரம் செய்து கொண்டு தெரிந்தவர் தெரியாதவர் எல்லாரையும் கூப்பிட்டு விட்டு வந்து விடுவாள். அந்த ஒன்பது நாட்களும் திருவிழா மாதிரி இருக்கும். திருமணத்திற்குப் பின்பு உடனே குழந்தைகள், ஊர் மாற்றம் என்பதில் அதற்கெல்லாம் நேரமேயில்லை. மகன்கள் அஜீத்தும், அமரும் வெளியூர்களில் படிக்கப் போய் விட, இப்பொழுது சுபா மட்டுமே அவர்களுடன்.

பழைய ஆசைகளும், ஆர்வமும் தலைதூக்க, சுவாமியின் முன்னால் நேற்று முதல் பார்த்துப் பார்த்துப் போட்ட ரங்கோலியில் துர்கா, லட்சுமி, சரஸ்வதி மூவரும் கொலுவீற்றிருந்தனர். அதைத் தவிர முத்தாலாரத்தி, நீர் மேல் கோலம், நீர் கீழ் கோலம், 3-டி கோலம், படங்களில் சம்க்கி வேலை என்று தனக்குத் தெரிந்த அத்தனை கை வேலைகளையும் செய்து பூஜை அறையை மிக அழகாக அலங்கரித்திருந்தாள். எல்லாவற்றையும் எடுத்து ஒழுங்குபடுத்தி வைத்து நிமிர்ந்தவள், அவளையே பார்த்துக் கொண்டு நின்ற சுந்தரைப் பார்த்தாள்.

"என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க? கோலம் எப்படியிருக்கு?"

"உன்னோட குறையாத அழகு மாதிரியே, உன் கோலம், கைவேலை இன்ட்ரஸ்டும் அப்படியே இருக்கே? அதை நினைச்சு நான் ரொம்பப் பெருமைப்படறேன் வித்து."

"மம்மி! கோலம் சூப்பர்ப்! இத்தனை நாள் இந்தத் திறமையெல்லாம் எங்க மம்மி ஒளிச்சு வைச்சிருந்தே? என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாம் பார்த்து மூக்கில விரலை வைக்கப் போறாங்க பாரு. நீ ரங்கோலி காம்படிஷன்ல சேர்ந்தா ஃபர்ஸ்ட் ப்ரைஸ் உனக்குத்தான் கிடைக்கும். என்ன டாடி, நான் சொல்றது

சரிதானே?"

குடும்பத்தின் ஆனந்தத்திற்கும், ஆதாரத் திற்கும் இந்தப் பாராட்டுகள் அவசியம் தேவைதானே?

"சரி, மணி மூணு ஆச்சு. நான்கு மணி யிலிருந்து எல்லோரும் வர ஆரம்பிச்சுடு வாங்க. நான் இன்னும் சுண்டலும், கேசரி யும் பண்ணணும். காப்பி குடிச்சுட்டு, ரெண்டு பேரும் போய் உங்க ஃப்ரெண்ட்ஸை வரவேற்க தயாராகுங்க."

"சரி, எல்லாருக்கும் என்ன வச்சுக் கொடுக்கப் போறே? எங்கிட்ட காட்ட வேயில்லையே?" சுந்தர் கேட்டான்.

"டாடி, அம்மா என்ன தெரியுமா வாங்கி வச்சிருக்காங்க? அழகான லேடீஸ் பர்ஸ். அதனாலதான் அம்மா கடைசி நாள் ப்ரோக் ராம் வச்சிருக்காங்க. இத்தனை நாள் யாரும் வச்சுக் கொடுக்காத புது அயிட்டம் கொடுக் கணும்கறதுதான் அம்மாவோட ஐடியா. அம்மா கொடுக்கும் பர்ஸ் கண்டிப்பா எல் லோருக்கும் பிடிக்கவும் பிடிக்கும். உபயோக மாகவும் இருக்குமில்லையா? நான் சொல்றது சரியா மம்மி?"

"ஏன் வித்து! அப்ப நீ பெருமைக்காகத் தான் இப்படிச் செய்யறியா? நவராத்திரியில் எல்லாப் பெண்களும் அம்பாளின் வடிவம் என்பதால்தான் அவர்களுக்கு வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள், குங்குமம், பூ கொடுத்தால் பல மடங்கு பலன் உண்டுன்னு எங்கம்மா சொல்லுவாங்க. ஆனால், இந்த நாளில் இப்படிப் பெருமைக்காகவும், ஆடம்பரத்துக் காகவும் பண்றது சரியில்ல. பக்திதான் முக்கியமே தவிர படாடோபம் கூடாது."

சுந்தரின் வார்த்தைகள் வித்யாவின் மனதில் சுருக்கென்று தைத்தன. அவள் மனத்திலிருப்பதை அப்படியே சொல்லி விட்டானே? உண்மையில் வித்யாவுக்கு எல் லோரும் கொடுத்ததை விட விலை உயர்ந்த, வித்தியாசமான பொருளை வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற ஆசையால் நேற்று கடைத் தெருவில் பார்த்துப் பார்த்து பத்து கடை ஏறி ஐம்பது ரூபாய் மதிப்புள்ள பர்சுகளை வாங்கி வந்திருந்தாள். இதுவரை யாரும் இவ்வளவு விலையுள்ள பொருள் கொடுக்காததால், கிளப்பில் இவள் மதிப்பு உயரும். அந்தத் தற்பெருமை அவள் மனத் தில் இருப்பதென்னவோ உண்மைதானே?

"மம்மி, எல்லாம் அடுக்கி ரெடியா வச் சாச்சு. வேறு வேலை இருந்தால் சொல்லு" சுபாவின் வார்த்தைகளில் சுயநினைவுக்கு வந்தாள் வித்யா.

"வாசலைப் பெருக்கி பெரிய கோலம் போடு. எல்லோரும் உக்கார பாய் போடு. சௌந்தர்ய லஹரி கேசட்டை டேப்பில் போடு. டிரஸ் பண்ணிகிட்டு வந்து இந்தச் சுண்டலை பாக்கெட் பண்ணு."

சுண்டல், கேசரியை சுவாமிக்கு நைவேத்தியம் செய்தாள். தானும் முகம் அலம்பி, பட்டுப் புடவை கட்டி டிரெஸ் செய்து வாசலுக்கு வந்தவள், வானம் ஒரே யடியாக இருட்டிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தாள்.

"மழை வந்து கொட்டும் போலிருக்கே" வித்யா சொல்லி முடிப்பதற்குள் சிறு தூற லாய் ஆரம்பித்த மழை படபடவென்று பெரிதாகக் கொட்ட ஆரம்பித்தது. இப் போதைக்கு நிற்கும் போல தோன்றவில்லை. வானமும், பூமியும் ஒன்றாகி விட்டாற்போல அடை மழை.

வித்யாவின் மனத்தில் கவலை. 'மழை இப்படிப் பெய்தால் யாரும் வர மாட்டார் களே? செய்து வைத்திருக்கும் சுண்டல், கேசரி வீணாவதா, தன் பெருமையை யாருக் கும் தெரியப்படுத்த முடியாதே? இன்றுதான் நவராத்திரி கடைசி நாள். நாளை முதல் யாரும் கூப்பிட்டாலும் வர மாட்டார்கள். நவராத்திரியில் கொடுப்பதுதானே விசேஷ மும் கூட. சே, பாழாய்ப் போன மழை

இன்றைக்குப் பார்த்து வரணுமா?'

கவலையோடு சோபாவில் அமர்ந்தாள்.

"டோன்ட் ஓர்ரி அம்மா! அரைமணியில் மழை விட்டால் எல்லாரும் வருவாங்க. டாடி! டிவி.ல உங்க ஃபேவரிட் ஆக்டர் நடிச்ச சினிமா பார்க்கலாமா?"

அப்பாவும், பொண்ணும் கமலின் படத்தில் ஆழ்ந்து விட்டனர். சாதாரண நாளாயிருந்தால் வித்யாவும் அவர்களோடு சேர்ந்து பார்ப்பாள். ஆனால் இன்று பார்க்கும் மனநிலை இல்லை.

நான்கரை மணிக்கு ஆரம்பித்த மழை இரண்டு மணி நேரமாகியும் விட்ட பாடில்லை. ஃபோன் மணி ஒலிக்க, சுந்தர் எடுத்தான். அவன் நண்பர் மழையினால் வர முடியாததற்கு 'ஸாரி' சொன்னதாகச் சொன்னான். தொடர்ந்து வரிசையாக சுபாவின் ஃப்ரெண்ட்ஸ், சங்க உறுப்பினர்கள் எல்லாருமே மழையைக் காரணம் காட்டி 'ஸாரி' சொல்லி விட்டார்கள். பாவம், பார்த்துப் பார்த்துப் போட்ட கோலமும், அருமையாகச் செய்த டிஃபனும்! வித்யாவுக்கு அழுகையே வந்து விட்டது.

திடீரென்று வாசலில் 'கசமுச'வென்று பேச்சுக் குரல். சுபா வாசலில் போய்ப் பார்த்தாள். சில சித்தாள் வேலை செய்யும் பெண்கள் மழைக்கு ஒதுங்கியிருந்தார்கள்.

"யாரும்மா நீங்க? என்ன வேணும்?"

"கண்ணு, கொஞ்ச நேரம் இங்க ஒதுங்கி நின்னுட்டு போயிடறோம்மா. நாங்க இங்க பக்கத்து பில்டிங்ல வேலை செய்யறோம். நாளைக்கு ஆயுத பூஜைக்கு வேலை கிடையாது. அதனால சம்பளப் பணம் கொடுக்க நேரமாக்கிட்டாங்க. பாதி தூரம் வர்றப்ப மழை பிடிச்சுக்கிச்சு. நேரத்துக்கு வீடு போய்ச் சேரணுமுன்னு மழையைப் பார்க்காம நடந்தோம். தொப்பமா நனைஞ்சு போயிட்டோம். இனி நடக்க முடியாது தாயி. இங்கன கார் ஷெட்டுல கொஞ்ச நேரம் ஒதுங்கிட்டுப் போயிடறோம் தாயி."

"இந்தச் சின்னக் குழந்தைங்க கூடவா வேலை செய்வாங்க?" குளிரில் நடுங்கிக் கொண்டிருந்த இரண்டு பெண் குழந்தைகளைப் பார்த்து சுபா கேட்டாள்.

"இல்ல கண்ணு! வீட்டில பார்த்துக்க யாருமில்லாததால கூட கூட்டியாந்தோம்மா. புள்ளைங்க தலையைத் துவட்டு ஆயி."

அந்தக் குழந்தைகளைப் பார்த்து பரிதாபப்பட்ட சுபா, உள்ளிருந்து பழைய துண்டுகளைக் கொடுத்துத் துடைக்கச் சொன்னாள்.

"சுபா, யாரு வாசல்ல? என்ன பேச்சுச் சப்தம்?"

"யாரும் இல்லம்மா. பக்கத்துல பில்டிங்ல வேலை செய்யறவங்க. பாவம் மழைக்கு நம்ப கார் ஷெட்டில ஒதுங்கியிருக்காங்க."

"சரி, நீ உள்ள வா. எல்லாத்தையும் எடுத்து வை. இனிமே யாரும் வர மாட்டாங்க. மணி ஆயிடுச்சு."

உற்சாகமாக பார்த்துப் பார்த்து எல்லாம் செய்த வித்யாவின் முகத்தில் ஏமாற்றம். வார்த்தைகளில் வாட்டம். பூஜையறைக்குச் சென்று கைகூப்பி கண்களை மூடி நின்றாள்.

'தாயே, நான் பெருமைக்குச் செய்ததால் தான் இப்படி நேர்ந்ததோ? நல்ல நாளில் ஒரு பெண்ணுக்குக் கூட மஞ்சள் குங்குமம் கொடுக்க முடியாமல் செய்து விட்டாயே? இது என்ன சோதனை அம்மா? என் தற்பெருமைக்கு தண்டனை கிடைத்து விட்டது. எல்லாரையும் விட உசத்தியாக செய்ய வேண்டும் என்ற என் தவறை எனக்குப் புரியவைக்கத்தான் இப்படிச் செய்தாயா? இந்த நவராத்திரியில் 'நான்' என்ற என் அகங்காரம் அழிந்தது. என்னை மன்னித்து விடு தாயே' மனமுருக பிரார்த்தித்து நமஸ்கரித்து எழுந்தாள்.

"வித்யா, நான் ஒன்று சொன்னால் நீ

ங்கூப்பியா."

"என்ன சொல்லுங்க."

"நீ பண்ணியிருக்கற சுண்டல், கேசரியை வாசல்ல இருக்கற பெண்களுக்குக் கொடேன். இனிமேலும் யாரும் வருவாங்கன்னு எனக்குத் தோணலை. இந்த நவராத்திரி நாள்ல எல்லாப் பெண்களும் சக்தியின் அம்சம்தான். இதில் ஜாதி, மதத்துக்கு இடமில்லை. வராதவர்களுக்காக வருத்தப்படறதை விட, வீடு தேடி வந்திருக்கும் பெண்களை சக்தியா நினைக்கலாமில்லையா?"

"மம்மி, இது குட் ஐடியா! டாடி சொல்றது ரொம்ப சரி. செய்த சாமானும் வீணாகாது. அவர்கள் வயிறும் நிரம்பும்."

அசரீரி போல் அப்பாவும், பெண்ணும் சொன்னது சரியாகப் பட்ட, வித்யாவும், சுபாவும் மளமளவென்று பேப்பர் தட்டுகளில் கேசரி, சுண்டலை அவர்களுக்குக் கொடுத்தனர். அந்தப் பெண்களின் முகத்தில்தான் எத்தனை மகிழ்ச்சி!

"சுபா, அந்த வெற்றிலைத் தட்டைக் கொண்டு வா. அவர்களுக்குக்கெல்லாம் கொடுப்போம்."

"மம்மி, என்ன சொல்றே? சுண்டல் கேசரி வீணாகாமல் கொடுத்தது சரி. ஆனால் ரவிக்கைத் துணி, பர்ஸ்... எதுக்கம்மா?"

"சுபா, இதுதான் அம்பாளின் திருவிளையாடல். நான் பெருமைக்காக உசத்தியா கொடுக்க நினைச்சேன். அது தப்புங்கறது புரிஞ்சு போச்சு. பாரேன், அவங்க சரியா ஒன்பது பேர் இருக்காங்க. கூட இரண்டு கன்யா பெண்கள். நான் சரசா, லல்லு பெண்களுக்கு வாங்கின இரண்டு கவுனும் அந்தக் குழந்தைகளுக்குச் சரியா இருக்கும். என் மனசில இருந்த அழுக்கு போயிடுத்து. அவங்களை உள் வராண்டாவுக்குக் கூப்பிடு. கொடுத்துடலாம்."

"மம்மி, யு ஆர் கிரேட்!" என்று சொல்லிக் கொண்டே சுபா அவர்களை வராண்டாவுக்கு அழைத்து வந்தாள். இருவருமாக வெற்றிலை, சீவலை அவர்களுக்குக் கொடுத்தனர்.

இதுபோன்ற உபசரிப்பை இதுவரை அறியாத அந்தப் பெண்கள் ஆனந்தத்தில் திக்குமுக்காடி விட்டனர்.

"மகாலட்சுமி மாதிரி இருக்கீங்கம்மா! உங்க கையால இதெல்லாம் வாங்கணுமுன்னுதான் அந்த மாரியாத்தா எங்களை இங்க ஒதுங்க வைச்சிருக்கா போல. நீங்களும், உங்க குடும்பமும் நல்லாயிருக்கணும் தாயி!"

வயிறும், மனமும் நிறைந்து வாழ்த்தியவர்கள் அந்த எவர்சில்வர் குங்குமச் சிமிழையும், ரவிக்கைத் துணி, பர்சையும் தடவித் தடவிப் பார்த்துப் பூரித்துப் போனார்கள். அந்தக் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சிக்கோ அளவேயில்லை. ஈரமான துணிகளை அவிழ்த்து விட்டு அந்தப் புதிய கவுனை அணிந்து கொண்டார்கள். அளவெடுத்து தைத்தாற் போல அழகாகப் பொருந்தியிருந்தன அவை. சிப்பு, வளையல், ரிப்பன், பொட்டு என்று கைக்கொள்ளாத சாமான்களுடன் அந்தக் குழந்தைகளின் முகத்தைப் பார்க்க வேண்டுமே?

இதே பொருட்களைத் தன் தோழிகளுக்கும், அவர்களின் குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்திருந்தால் இத்தனை மகிழ்ச்சி, பரவசம் அடைந்திருப்பார்களா? நிச்சயம் இருக்காது. தன் மனசிலும் இத்தனை ஆனந்தம் தளும்பாது என நினைத்துக் கொண்டாள் வித்யா.

இங்கே கொஞ்சம் சாப்பாட்டு விஷயங்கள்!



''வயதாகி விட்டால் உடம்புக்கு ஏதாவது வந்து கொண்டேயிருக்கும்'' என்பார்கள் பொதுவாக. ஆனால் ஒருசிலர் வயதானாலும் நல்ல திடகாத்திரமாக ஆரோக்கியமாகக் காணப்படுகின்றனர். இதற்குக் காரணம் அவர்கள் பரம்பரையாக பின்பற்றி வரும் உணவுப் பழக்கமே என்கிறது சமீபத்தில் ஆஸ்திரேலியாவில் நடந்த 'மெல்போர்ன் சர்வே'.

இதில் இரு சாரார்கள் - ஒன்று பரம்பரை உணவுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள். மற்றொன்று நவீன உணவு முறையைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள் என்று இரு பிரிவிலும் அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ளப் பட்டனர். முன்னவர்களில் இறப்பு விகிதம் மற்றும் நோய்களுக்கு உட்படுபவர்கள் பின்னவர்களை விட மிகக் குறைவாகவே இருந்தனர். காரணம் கொழுப்பு நிறைந்த, சத்தில்லாத பதார்த்தங்கள் நவீன உணவு முறையில் நிறைந்திருந்தது. அதுவும் பாலன்ஸ்ட் டயட் என்பது கிடையாது.

இருதயக் கோளாறு, ரத்த அழுத்தம், கான்சர் என்று அதிகம் வர வாய்ப்பு உள்ளதாக இருக்கிறது நவீன உணவு முறையில். பழைய காலத்தில் இயற்கை உணவுகளான கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் இவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டது. ஆனால் இன்று ஆல்கஹால், மாமிச உணவு, புகைப்பிடித்தல் இவைதான் அதிகம் இடம் பிடிக்கிறது என்று இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவு தெரிவிக்கிறது.



மற்றொரு செய்தி – சுத்திகரிக்கப்பட்ட (ரீபைண்டு) தானியங்களை உட்கொள்பவர்களை விட முழு தானிய வகைகளைச் சாப்பிடுபவர்கள் தீராத வியாதிகளின் பிடியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறார்கள் என்று அமெரிக்க நாட்டின் 'லோவா' மாநிலத்தில் நடத்தப்பட்ட



ஆராய்ச்சி குறிப்பிடுகிறது.

இதில் மத்திய வயதுடைய 55 – 69 வரை வயதுள்ள பெண்கள் இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு ஒன்பது வருடங்கள் கண்காணிக்கப்பட்டனர். இதில் முழு தானிய வகைகளைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இருதயக் கோளாறுகள் வருவதில்லை என்றும் கான்சர், இருதயக் குழாய் அடைப்பு போன்ற வியாதிகள் வருவதற்குக் குறைந்த வாய்ப்பே காணப்படுகிறது என்றும் ஆராய்ச்சியின் முடிவு தெரிவிக்கின்றது.

முழு தானியங்களைச் சாப்பிடுபவர்கள் பொதுவாக உட்கொள்ளும் உணவு – பிளாக் பிரெட், தானியங்களால் செய்யப்படும் உணவு வகைகள். (இதே போல நம் நாட்டில் அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு இவை நேரடியாக சமையலில் சேர்த்துச் சாப்பிடப்படுகிறது) ரீபைண்ட் தானியம் என்பது இனிப்பு மற்றும் டெஸர்ட் உணவுகளில் குறைந்த அளவு காணப்பட்டது இவர்களது உணவுப் பழக்கத்தில். **(இப்போது நவராத்திரி சீஸனில் முழுக்க முழுக்க தானியங்களின் ஆட்சிதான். டாக்டர்கள் கூட சுண்டல் சாப்பிடுங்கள், சுண்டல் சாப்பிடுங்கள் என்றுதானே சொல்கிறார்கள். அத்தனையும் சத்து! இப்போதாவது இதன் அருமையை உணரலாமே!)**

இப்படிப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் உயர்ந்த நிலையையுடையவாகவும், ஒல்லியாக, அதிகம் புகை பிடிக்காதவராக, மது அருந்தாதவராகவும் காணப்பட்டார்கள் இந்த ஆராய்ச்சியில்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானிய உணவில் இரும்புச் சத்து, நார்ச்சத்து, 'பி' விட்டமின் குறைக்கப்பட்டு அல்லது நீக்கப்பட்டு காணப்படுகிறது என்று இந்த ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கின்றது.

கொசுறாக ஒரு செய்தி – மேற்கூறியவை எல்லாம் வெளிநாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. ஆனால் நம் இந்திய நாட்டவரும் ஒரு உண்மையைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. தினமும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிடுவதன் மூலம் டாக்டரிடம் செல்வதைத் தள்ளிப் போடலாம் என்று.

அதே பழமொழி இப்பொழுது தக்காளிக்கும் பொருந்தும். எப்படி? தக்காளியில் உள்ள சின்னச் சின்ன மஞ்சள் நிற விதைகள் ஹார்ட் அட்டாக்கைத் தடுக்கும் சிறந்த எதிர்ப்புச் சக்தியாக உருமாறுகிறது என்று ஸ்காட்லாந்தில் உள்ள 'ரோவட் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில்' பயோகெமிஸ்டாக இருக்கும் இந்தியப் பேராசிரியர் அஸிம் டாட்டா ரே கண்டுபிடித்துள்ளார்.

இந்த ஆராய்ச்சி பத்தொன்பது பேரிடம் செய்யப்பட்டு நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. தக்காளி விதைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஜூஸானது இருதயத்தில் ஏற்படும் இரத்த அடைப்பை 72 சதவிகிதம் குறைக்கின்றது. இதற்கு 'டோமேட்டோ ஃபேக்டர்' (Tomato Factor) என்று உரிமை வாங்கியுள்ளவர் பேராசிரியர் ரே. இதை மாத்திரை வடிவாகக் கொண்டு வர இன்னும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

தற்பொழுது ஆண்டி பிளேட் லெட் தெரபி (Anti-platelet therapy drugs) மாத்திரையாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஆஸ்பிரினில் வயிற்று வலி, ரத்தப்போக்கு போன்ற பக்கவிளைவுகள் இருக்கும். ஆனால் தக்காளி மாத்திரையில் அவையிருக்காது என்று கூறுகிறார் ரே

தக்காளியினால்தான் 'மெடிட்டேரியன் டயட்' கடைப்பிடிப்பவர்களில் ஹார்ட் அட்டாக் குறைந்து காணப்படுகிறது என்றும் இதன் மூலம் தெரியவருகிறது.

இரண்டாயிரம் ஆண்டு விஞ்ஞானிகளின் பொற்காலம். இன்னும் போகப் போக மனிதன் 1200 ஆண்டுகள் நிச்சயமாக வாழ வழி பிறந்து விடும் என்பதுதான் இந்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிவு சொல்கிறது!

— காவ்யா

தயவுசெய்து என்னுடைய பெயரையும், ஊரையும் வெளியிட வேண்டாம். என்னுடையது காதல் திருமணம். எனக்குக் கல்யாணம் ஆன புதிதிலேயே என்னுடைய மாமியார், "உங்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால் என்னால் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது. வேறு ஏற்பாடு பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்'' என்று கூறி விட்டார். குழந்தைக்காகவே வீட்டின் அருகில் வேலையை மாற்றிக் கொண்டேன். ஒரு குழந்தைக்கே



பார்த்துக் கொள்ள ஆள் இல்லாத நிலை- இதில் அடுத்தடுத்து குழந்தைகள் பெற இஷ்டமில்லை. ஆனால் குறைந்தது இரண்டு குழந்தைகளாவது வேண்டும் என்று என் கணவர் ஆயிரத்தெட்டு வாக்குறுதிகள் கொடுத்து (இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த பிறகு வேலைக்குப் போக வேண்டாம் என்பது போன்ற) ஒரு பெண்குழந்தை பெற்றுக் கொண்டேன்- ஒரு வழியாக கருத்தடை ஆபரேஷனும் செய்து கொண்டேன்.

முக்கியமான விஷயம் கல்யாணம் ஆனதிலிருந்தே என் மாமியார், நானும் என் கணவரும் சிரித்துப் பேசுவதைக் கூட விரும்ப மாட்டார்.

கல்யாணமாகி 12 வருடங்கள் ஆகியும் என் கணவர் என்னைப் புரிந்து கொள்ளாமல் சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட சண்டை போடுகிறார்- அவருக்கு என்மீது அளவு கடந்த ஆசை தான் (நான் அழகாக இருக்கிறேன் என்று என் தோழிகளும் என் கணவரும் கூட சொல்கிறார்கள். என் அழகையும் கெடாமல் பாதுகாத்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்)- அவர் செக்ஸில் கொஞ்சம் அதிகம் நாட்டம் கொண்டவராக இருக்கிறார். எனக்கோ உடலில் ஏராளமான தொந்தரவுகள்.

என்னுடைய நெருங்கிய தோழி சொல்வாள்- உனக்கு இவர் மேட்ச்சே இல்லை என்று- அதையெல்லாம் கூட நான் பொருட்படுத்துவதில்லை.

நான் உங்களை ரொம்ப போரடிக்கிறேனா? தயவு செய்து நான் எழுதியிருப்பதை 'எடிட்' செய்து எனக்கு ஆறுதலாக ஒரே ஒரு வரி எழுதுவீர்களா சகோதரி?

உங்கள் சகோதரி...

(உஷாவின் நீ......ண்ட கடிதம் சுருக்கப்பட்டுப் பின் பதில்...)

உங்களுடைய அத்தனை பிரச்னைகளையும் பொழிந்து தள்ளி விட்டீர்கள். முணுமுணுக்கும் மாமியார், சுணங்கும் கணவர், உங்கள் உடல்நிலை, குழந்தைகளின் பிரச்னை... இத்தனையும் மனதில் சுழன்று சுழன்று உங்களை வாட்டி வதைப்பதால்தான் நீங்கள் மேலும் மேலும் சோர்வடைகிறீர்கள்.

இத்தனை பிரச்னைகளையும் மாற்றுவது என்பது கஷ்டம். ஆனால் உங்களை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அதற்குத் தேவை மன ஒருமைப்பாடு, தியானம். அதற்கெல்லாம் ஏது நேரம், இத்தனை அவஸ்தைகளுக்கு நடுவில் என்றில்லாமல்,





நினைத்தால் நிச்சயம் செய்ய முடியும். நாம் இந்தச் சுழலில் இருந்து மீண்டு சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்ற வைராக்யம் இருந்தால் நிச்சயம் உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும்.

தியானத்திற்கான வழிமுறைகளை விளக்க நிறைய புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. நீங்கள் ஆர்வத்தோடு தேட ஆரம்பித்தால் தானாகவே உங்களுக்கு வழி கிடைக்கும். தியானம் செய்யுங்கள், இந்தப் பிரச்னைகளையெல்லாம் நீங்கள் பார்க்கும் கோணமே மாறிவிடும்!

முயற்சி செய்து பாருங்கள், கை மேல் பலன் உண்டு. அதற்கு நான் கியாரண்டி!-

உள்ளது.

நான் வாசகர் வட்டத்தின் மூலம் வேண்டுவது என்னவென்றால் இது போன்ற பிரச்னையை வாசகர்கள் யாரும் சந்தித்துள்ளார்களா? அவர்கள் அதனை எவ்வாறு சமாளித்தார்கள்? என அறிய ஆவலாக உள்ளேன்.

நிச்சயம் இதற்கு நம் சகோதரிகளின் 'பதில்மழை!' குவிந்துவிடும். அடுத்த இதழில் பார்க்கலாமே!

இ.சு. பாலசுப்பிரமணியன், பாளையங்கோட்டை.

பொதுவாக படித்த பெண்

சகோதரிகளுடன் உரையாடல் — மஞ்சுளா ரமேஷ்

எஸ். சந்திரா, கோவில்பட்டி.

இந்த ஆண்டு ஜனவரி மாதம் உடலிலுள்ள மூட்டுகள் அனைத்திலும் கடுமையான வலியும், வீக்கமும் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்காக மருத்துவரை அணுகியபோது எனக்கு ரூமட்டாய்டு ஆர்த்ரைட்டீஸ் என்ற மூட்டு நோய் இருப்பதாகக் கூறினார். மேலும் இந்தநோயை குணமாக்க இயலாது என்றும், தற்காலிக நிவாரணம் அளிக்கும் வலி நிவாரணிகள் மட்டுமே உள்ளது என்றும், அவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் கடும் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும் என்றும் கூறினார். தற்போது நான் அதற்கான மருந்துகள் சாப்பிட்டு வருகிறேன்.

நான் இந்த நோய்க்காக ஹோமியோபதி மற்றும் ஆயுர்வேத சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டும் பார்த்து விட்டேன். ஆயினும் பலன் ஏதும் இல்லை. எனக்குத் தற்போது 51 வயது ஆகிறது. உடலில் வேறு எந்த நோய்களும் தற்போது இல்லை. வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த நோயுடன்தான் கழிக்கவேண்டும் என்று எண்ணும் போது மிகவும் மலைப்பாக

கள் கூட ஒருவரையொருவர் சந்திக்கும்போது புடவை, நகை, அவன் இப்படி, இவன் அப்படி போன்ற ஒன்றுமில்லாத விஷயங்களை விவாதிக்கிறார்களே ஒழிய, பருக் அப்துல்லா சுயாட்சி கேட்பது சரிதானா? பிரதமர் திறந்து வைத்த டைடல் பார்க்கினால் வேலை வாய்ப்பு பெருகுமா? முதல்வர் தொழில்நுட்பப் படிப்பு இடங்களை இரட்டிப்பாக்கப் போவதாகக் கூறியுள்ளாரே, அது நல்லதா? பால் தாக்கரே கைதாவதில் எழுந்துள்ள சர்ச்சை போன்ற பொது விஷயங்களை, தேச நலன், சமூக நலன் குறித்த விஷயங்களைப் பேசமாட்டேன் என்கிறார்களே? இதற்கு "மங்கையர் மலர்" என்ன செய்வதாக உத்தேசம்?

இதைப் பற்றியெல்லாம்

டிரெயினிலும், பார்க்கிலும், அலுவலகங்களிலும் கூடிக் கூடிப் பேசிக் கொண்டு இருக்கும் ஆண்களின் பேச்சுக்களால் பிரச்னைகள் எல்லாம் தீர்ந்து விட்டனவா என்ன?

எப்படி நகை புடவை பற்றிப் பேசுவது வேஸ்ட்டோ, அப்படித்தான் 'பொழுது போவதற்காக' இது போன்ற விஷயங்களைப் பேசுவதும். பல இடங்களில் ஆண்கள் காரசாரமாக விவாதித்துக் கொண்டிருப்பதை வேடிக்கை பார்த்து இருக்கிறேன்.

அதைவிட ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் உபயோகமான விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஒருவருக்கொருவர் உதவி, குடும்ப உறவுகளில் மேம்பாடு, நமது பழக்க வழக்கங்களிலே இருக்கும் குறைபாடுகள், குழந்தைகள் மேற்படிப்பிற்கான பல வாய்ப்புக்கள் என எத்தனையோ... சுத்தம், சுகாதாரம் அவரவரின் சுவையான அனுபவங்கள் இப்படி எத்தனையோ. அவற்றைப் பற்றிப் பேசலாமே! இதனால் இன்னும் எத்தனையோ நாம் உயர்வு அடைய முடியும்.

உடனே நிறைய பேர் பதில் எழுதக் கூடும். பொது விஷயங்கள் பேசுவது தவறா? இதனால் ஒரு சமூக விழிப்புணர்வு ஏற்படுகிறது, நம் நாட்டின் நிலையைப் புரிந்து கொள்கிறோம் என்று. இதைப் பற்றி 'விஷயம் பரிமாறிக் கொள்ளும்' விதமாக பேசுபவர்கள் எத்தனை பேர்? ஏதோ இவர்களே பக்கத்தில் இருந்து பார்த்தார் போல முதன் மந்திரி இப்படிப் பேசினார், கவர்னர் அப்படிப் பார்த்தார் என மசாலா



கண்டல் செய்ய ஊறவைத்த கடலை (முழு கடலை) அதிகம் என தோன்றியதால், சிறிது எடுத்து வேகவைத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, பால், வெல்லம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து ஏலப்பொடி தூவி பருக கடலை கீர் நன்றாகவே இருந்தது. நவராத்திரிக்கு வரும் உங்கள் தோழிக்கு ஒருநாள் கண்டல் கீர் எனக் கூறி வழங்கலாமே.

- பாலா இராஜேந்திரன்.

சமாச்சாரங்கள்தான் அதிகம் இருக்கும்! இதற்குப் பெண்களைக் கேலி பண்ணுவானேன்! (நிச்சயமாக புடவை, நகை விஷயங்களை மாற்றிக் கொண்டுதான் ஆகவேண்டும், அதில் ஒன்றும் சந்தேகம் இல்லை.)

வல்லிமகள், மலேசியா.

பெண்ணுக்குத் திருமணம் அவசியமா-
அதற்குப் பிறகு மனைவி-தாய்
பிரமோஷனும்
வேண்டாத ஒன்று. கணவருக்கும்
கூலியில்லாத
வேலைக்காரியாக இருப்பது ஓர்
வாழ்வா-
படைத்தவனின் எழுத்துக்கள் அன்புரு
என்று
கூட நினையாது, கருணை கொள்ளாது-
அந்த அன்பிற்கேங்கும் அபலையின்
'இதய
லப்-டப்பையே' நர்த்தனமாட விட்டு
வேடிக்கும் பொழுது- தாலி கட்டிய
கழுத்துக்கும்,
மதிப்பின்றி- 'கருவறையின் கதறல்
வீணாக
மண்ணறைதான் தஞ்சம் புக நேரிடும்-
அயோத்தி மாலையிட்ட மிதிலையே-
வனவாசமன்றித்து
அல்லப்பட்டு துன்பப்பட்டபோது
நான் எம்மாத்திரம்...

எவ்வளவு அழகாக தமிழ் எழுதுகிறீர்கள்! அயோத்தி மாலையிட்ட மிதிலை!' என்ன அழகான சொற்றொடர். எல்லோருக்கும் கஷ்டங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும், அதற்காக 'மண்ணறை தஞ்சம்' எதற்கு?

பூமிக்குள் புதைக்கப்பட்ட விதை 'உயிர்' இருப்பதால்தான் வெடித்து முளைத்து மண்ணைப் பிளந்து கொண்டு படிப்படியாக வளர்ந்து யாராலும் அசைக்க முடியாத பெரும் மரமாகிறது. சின்ன விதை எப்படி மண்ணைப் பிளக்கிறது பாருங்கள். நமக்கு மனதில் திடம் இருந்தால் எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும், சின்ன இடம் வழியாகக் கூட வெளியே வந்து விடலாம். மனதிடம் தான் முக்கிய தேவை. உங்களைப் பற்றி நீங்களே கொள்ளும் அனுதாபங்களை விலக்கி, எப்படி மேலே வருவது என்று சுற்றுமுற்றும் பாருங்கள். உலகம் மிகப் பெரியது, நிறைய கதவுகள் இருக்கின்றன, திறப்பதற்கு!

கத்தியிலிருந்து தப்பிய கர்ப்பப்பை!

பொதுவாக பெண்களுக்கு வயது வந்த பிறகு போதுமான சத்துக்கள் குறைவு காரணமாகவும் அவர்களுடைய கடின உடல் உழைப்பின் காரணமாகவும் திருமண வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சில பிரச்னைகளாலும் சாதாரணமாக 'வெள்ளைப்படுதல்' என்ற நோய் பரவலாக அதிகம் ஏற்படுகிறது. இதை பல பெண்கள் வெளியே சொல்லக் கூட வெட்கப்பட்டுக்கொண்டு பொதுவாக மறைத்து விடுவார்கள். இந்த நோயை வெளியே தெரிவிக்காமல் வளர விடுவதால் அதனால் ஏற்படும் பல சிரமங்களும் பெரிதாகி கடைசியில் கடுமையான பாதிப்புக்கு பிறகு மருத்துவர்களிடம் சென்று அணுகும்போது அவர்கள் சில பரிசோதனைகளைச் செய்து பார்த்துவிட்டு அவ்வப்போது சில மருந்துகள், மாத்திரைகள் கொடுத்து வலிகளை தற்காலிக நிவர்த்தி செய்வார்கள் மற்றும் அடிக்கடி அந்த பிரச்னைகள் தொடர்ந்து வரும்போது மேலும் பல மருந்து மாத்திரைகள் கொடுத்து பின் அதிகத் தொல்லைகள் ஏற்படும்போது கர்ப்பப்பையை நீக்க ஆபரேஷன்தான் ஒரே வழி என்று கூறுவார்கள்.

பொதுவாக இதற்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் பேக்டீரியாக்களை கொல்லும் மருந்துகளான FLAGYL போன்றவை தந்தாலும் நெடு நாட்களுக்குக் கொடுக்கும் போது இவை மற்ற OVAM போன்ற சினை முட்டைகளையும், இரத்த வெள்ளை, சிகப்பணுக்களையும் அழித்து விடுவதால் நீண்ட நாட்களுக்கும் மருந்துகள் உட்கொள்ளும் போது உயிருக்கே கூட ஆபத்தாக விளையலாம்.



* தமிழ்ச் செல்வி

சென்னையிலுள்ள மிகப் பெரிய மருத்துவமனை ஒன்றில் தனது கர்ப்பப்பை கோளாறுக்காக சிகிச்சை பெற்று வந்த சென்னை, காரம்பாக்கம், போரூர் 3/143 அண்ணா சாலையில் வசிக்கும் திரு. கோவிந்தராஜின் மனைவி தமிழ் செல்வி அவர்கள் கடைசியான நோய் முற்றிய நிலையில் இனி ஆபரேஷன் செய்து கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட வேண்டும் என அறிவுறுத்தப்பட்டார்.

இதனால் பயந்து போன தமிழ் செல்வி **ரப்பானி வைத்தியசாலா**விற்கு வந்து சிகிச்சை பெற்ற இரண்டாவது மாதத்திற்கு பின்பு, யார் கருப்பை ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறினார்களோ அங்கே சென்று மீண்டும் பரிசோதனை செய்ததில் அவர்களே இனி ஆபரேஷன் தேவையில்லை எல்லாம் நார்மலாக உள்ளது என்று மறு பரிசோதனை மூலம் தெரிவித்து உள்ளனர்.

எஸ். ரவி, BHEL, Bangalore.

சுமார் ஐந்து வருடமாக சென்னையில் உள்ள சில மருத்துவமனைகளில் எனது உடலில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாக சொல்லி சிகிச்சை பெற்றேன். பின் பல பரிசோதனைக்குப் பிறகு என் கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆகியிருப்பதும், அதை அறுவை சிகிச்சை செய்வதே முடிவு என்றும் அறிவுறுத்தப்பட்டேன். என்னுடைய பொருளாதார சூழ்நிலை காரணமாகவும், அறுவை சிகிச்சையில் எனக்கு உள்ள அச்சத்தின் காரணமாகவும் நான் அதற்கு சம்மதிக்காமல் இறுதியில் **ரப்பானி வைத்ய சாலா** சென்று சிகிச்சை பெற்ற சில காலத்திலேயே யூரியாவின் அளவு குறைந்து இனி கிட்னி மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று டாக்டர்கள் கூறி விட்டார்கள்.

மேலும் இங்கு மூட்டுவலி, கிட்னி ஃபெயிலியர், குழந்தையின்மை, அல்சர், ஆண்மைகுறை, சோரியாசிஸ், ஆஸ்துமா, காகாய் வலிப்பு மற்றும் சகல வியாதிகளுக்கும் இங்கு சிகிச்சை பெற்று பயன்பெற்ற பல அன்பர்கள் தினமும் இவருக்கு கடிதம் மூலமும், தொலைபேசி மூலமும், நேரிலும் சந்தித்து நன்றி சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

(திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் காலை 8.30 மணி முதல் 9 மணி வரை டாக்டரின் பேட்டியை விஜய் டி.வி.யில் காணத் தவறாதீர்கள்)

இவரை அணுக வேண்டிய முகவரி:

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014.
போன்: 8510969, 8410874

Advt

கே. ஐஸ்வர்யா, தூத்துக்குடி - 8.

பட்டு உடுத்துவதால்தான் பட்டுப் பூச்சிகளைக் கொல்கிறோம் சரி. தோல் செருப்பு, தோல் பை இவற்றுக்கு உயிரினங் கள் அழிக்கப்படுவதில்லையா? இதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து?

அது மட்டுமேயில்லை, நாம் உபயோகிக் கும் பல அழகு சாதனப் பொருட்களுக்காகக் கொடுமையான முறையில் உயிரிழக்கும் அழகான உயிரினங்கள் ஏராளம். இவற்றை யெல்லாம் திருமதி. மேனகா காந்தி போன்ற வர்கள் சொல்லிக் கொண்டு வருகிறார்கள். குழந்தைகள் பாடத்திட்டத்திலேயே இவற் றையெல்லாம் சேர்த்து விட்டால் எதிர் காலத்திலாவது உயிரினங்கள் வாழும். நம் அழகு, அலங்காரத்துக்காக மற்ற உயிரினங் கள் கொடுமையாகச் சாக வேண்டுமா என்ற உறுத்தல் நமக்கு வேண்டும்.

லட்சுமி சந்தானம், மும்பாய் - 79.

தெய்வ சந்நிதானம் முன் உயர்ந்தவர் தாழ்ந்தவர் ஏழை பணக்காரர் பாகுபாடு வித்தியாசம் பேதம் கிடையாது. தெய்வத் தைத் தரிசிக்க மணிக் கணக்கில் நாள் கணக் கில் க்யூவில் நின்று தூக்கம் பசி அசதி பாராது எப்போது தெய்வ தரிசனம் கிடைக் கும் என பக்த கோடிகள் தவம் இருக்கை யில்- கூட்டத்தில் உடனே ஒரு சலசலப்பு பெரிய அதிகாரிகள் வருகை- மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரதிநிதிகள் மந்திரி கள் வருகையால் தரிசனம் நிறுத்தி கோவில் அதிகாரிகள் மந்திரிகளை கவனிக்கப் போய் விடுகிறார்கள். மக்கள் என்ன பாவம் செய்தார்கள்?

முக்கியஸ்தர்கள் வருகிறார்கள் என டிராஃபிக்கை நிறுத்துவது போல இன்னும் பலவற்றையும் தான் செய்கிறார்கள். நாம் யாரைத் தேர்ந்தெடுத்து அனுப்பி இருக் கிறோம் என்பதையும் பார்க்க வேண்டும் அல்லவா? இந்த நாட்டிலேதான் தேர்தலில் நின்று தோற்றிருக்கிறார் பெருந் தலைவர் காமராஜர் அவர்கள். நாம் எப்படிப்பட்ட அரசாங்கத்தை அமைக்கிறோமோ அப்படிப் பட்ட ஆட்சியின் பலன்தான் நமக்குக் கிடைக்கும். நேற்றுவரை எப்படியோ இருந்த வர்கள் இன்று அலட்டும் அலட்டலைப் பார்க்கும்போது வேதனைச் சிரிப்புதான் வருகிறது. அப்புறம் அவர் கோவிலுக்கு வரும்போது, தான் சாமியை விட உசத்தி என்றுதான் நினைத்துக் கொள்வார்!

அது போகட்டும், வி.ஐ.பி. வந்தால் அதற்காக ஏன் பொதுமக்கள் தரிசனத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்பதுதான் புரிய வில்லை. அவரையும் தரிசிக்கச் செய்யலாம், பொது மக்கள் பாட்டுக்கு தரிசித்துக் கொண்டே போகலாமே! எப்படியும் 'இவர் களை' மூலஸ்தானத்திற்கு அருகேதான் அழைத்துப் போகிறார்கள். பொது மக்கள் பொது மண்டபத்தில் பார்த்துக் கொண்டே நகரலாமே! இதைக் கோயில்காரர்கள் கவனித்தால் தேவலை.

முருகா, ஏதாவது செய்யேன்!

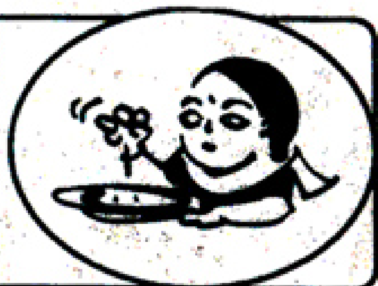
எம். முத்துலக்ஷ்மி, கோயமுத்தூர்.

ஒரு சகோதரி தபால்தலை ஒட்ட மறந்து விட்டதை தேசியபிரச்னை(!)யாக எடுத்துக் கொண்டு கடிதம் எழுதுகிறார். அதை நீங் களும் பிரசுரித்து அதற்கு விளக்கமும்(!) கொடுத்திருக்கிறீர்கள். இன்னொரு சகோதரி எல்.கே.ஜி. படிக்கும் மகன் சரியாக படிக்க வில்லை(?) என்று வருந்தி அதற்கு ஆலோசனை கேட்டு எழுதி இருந்தார். அதுவும் பிரசுரமாகிறது. அதனால் எது போன்ற பிரச்னைகள் குறித்து எழுதினால் நட்பு-வட்டம் பகுதியில் அது பிரசுரிக்கப் படுமென்று தயவு செய்து விளக்கம் தரவும்.

நட்பு வட்டம் என்று தோழிகள் அனை வரும் உட்கார்ந்து ஒன்றாகப் பேசும்போது கிளீன்டன் முதல் வாசல் பெருக்குவது வரை எல்லா பிரச்னையும்தான் வருகின் றன. எல்லாவற்றைப் பற்றியும் பேசு வோமே! இதிலே என்ன தடங்கல், உசத்தி-தாழ்த்தி?

போளிக்கு மேல் மாவு பிசையும் போது நிறத்திற்காக மஞ்சள் பொடி சேர்ப்பதுண்டு. அதற்குப் பதில் சிறிது கேசரி பவுடர் சேர்த்தால் வெளிர் ஆரஞ்சு நிறத்தில் போளி ஆளை அசத்தி விடும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



சத்ய நாராயணாவிற்கும் எனக்கும் திருமணம் ஆகி ஒரு மாதம் தான் ஆகிறது. இன்னும் தேனிலவுக்குக் கூட போக முடியாதபடி என் வேலை குறுக்கே நிற்கிறது. இந்த ஒரு மாதத்தில் இன்று தான் என்னால் கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்க முடிந்ததில் சத்யாவும், நானும் மணிரத்னத்தின் புதிய படத்துக்கு வந்திருக்கிறோம். காதல் கதை வேறேயா? சத்யா என்னைத் திரையைப் பார்க்க விடாமல் ரகளை பண்ணிக் கொண்டிருந்தான்.

படம் முடிந்து வெளியே வந்தோம். செமைக் கூட்டத்தில் இருந்து ஒரு வழியாக காரை வெளியே ஓட்டிக் கொண்டு வந்து விட்டான். கேட்டிலிருந்து கிளம்பும்போது சட்டென்று பிரேக் போட்டவன் காரின் கண்ணாடியை கீழே இறக்கி, "ஹேய் கஸ்தூரி.... இங்கே எதுக்கு நிக்கறே?" என்று கேட்டான்.

அப்படி அவன் கேட்ட பெண் அவன் வயதுதான் இருப்பாள். மிக அழகாக இருந்தாள். இவனைப் பார்த்ததும் அவள் முகத்திலும் ஆயிரம் வாட்ஸ். என் வயிற்றில் பொறாமை.

"நானும் படம் பார்க்கத்தான் வந்தேன். உனக்குத்தான் தெரியுமே! கோபிக்கு சினிமான்னாலே அலர்ஜி, என் சிநேகிதி தாராவும் நானும் வந்தோம். அவ வீட்டுக்குப் போயிட்டா. கார்லே திரும்பி வந்து கூட்டிக் கிட்டு போறேன்னாரேன்னு காத்திருந்தேன்.

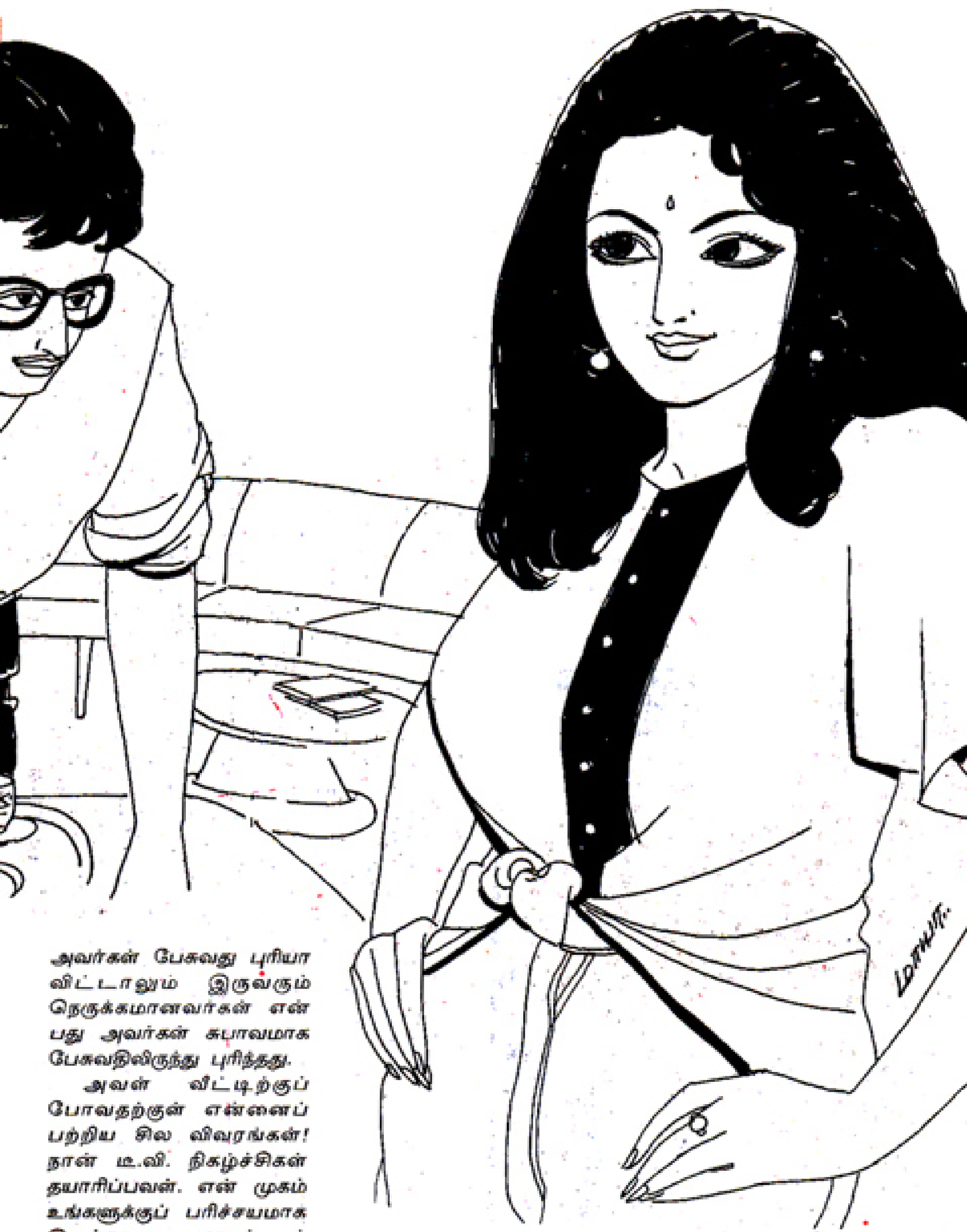


இருபத்தி ஒன்று

கார் ரிப்பேராம். செல்லுலே கூப்பிட்டு நீயே வந்திடுன்னு சொல்லிட்டார். அதான் ஆட்டோவுக்காக காத்திருக்கேன்..." என்றாள்.

"சரி... ஏறு... வீட்டிலே கொண்டு விட்டுட் டுப் போறேன்..." என்றபடி சத்யா பதவிசாக அவளுக்குப் பின் பக்கக் கதவை திறந்து விட்டான். கதவைச் சாத்திவிட்டு காரைக் கிளப்பினவன், என்னிடம் "சஜி... கஸ்தூரியை ஞாபகம் இருக்கா? நம்ம கல்யாணத்துக்கு வந்திருந்தா. என்னோட மாமா பெண். இவளும் லாயர்தான். ஹைலி இண்டெலிஜெண்ட்.... கல்யாணத்துக்குத் தன்னோட ட்வின்ஸை அழைச்சுக்கிட்டு வந்திருந்தாளே! இவளை மாதிரியே அந்த இரண்டு பெண்களும் கொள்ளை அழகுன்னு நீ கூட காமெண்ட் பண்ணியே!" என்று கண்ணாடியில் கஸ்தூரி யைப் பார்த்தபடியே சொன்னான்.

இத்தனை அழகான முகத்தை யாரால் மறக்க முடியும்? "ஐ இங் ஸோ... ஹாய்..." என்ற வன் திரும்பி அவளைப் பார்த்தேன். அவள் பளிரென்று என்னைப் பார்த்து சிநேகிதமாக சிரித்தாள். சத்யா என்ன? வேறு எந்த ஆணாக இருந்தாலும் அவளைப் பார்த்து ஜொள்ளு வடியப் போவது நிச்சயம். கஸ்தூரி அவ்வளவு அழகு, கவர்ச்சி. அவளும் அவனும் இந்தியில் வளவளவென்று பேசிக்கொண்டே வந்தார்கள்.



அவர்கள் பேசுவது புரியா விட்டாலும் இருவரும் நெருக்கமானவர்கள் என்பது அவர்கள் சுபாவமாக பேசுவதிலிருந்து புரிந்தது.

அவள் வீட்டிற்குப் போவதற்குள் என்னைப் பற்றிய சில விவரங்கள்! நான் டி.வி. நிகழ்ச்சிகள் தயாரிப்பவன். என் முகம் உங்களுக்குப் பரிச்சயமாக இருக்காது. ஆனால் தற்போது நான் தயாரிக்கும் இரண்டு மெகா தமிழ் நிகழ்ச்சிகளின் பெயரைச் சொன்னால் உடனே புரிந்து கொள்வீர்கள். எழுந்

கீதா பென்னெட்

திருந்த கணத்திலிருந்து படுக்கப் போகும் வரை என் வேலையைத் தவிர கல்யாணம் அல்லது வேறெதிலும் சிந்தனை இல்லாதவனாக இருந்தவன் என்னுடைய இருபத்தி ஆறாவது வயதில் - சத்யநாராயணாவைப் பார்த்த கணத்திலேயே க்ளீன் போல்ட் ஆனேன்.

இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் எங்கள் ப்ரொடக்ஷன் கம்பெனியின் வக்கீலான அறுபது வயதான சுந்தரராமனைப் பார்க்கப் போயிருந்தேன். யாரோ வேலை மெனக்கெட்டவன் கதையின் சாரம் தன்னுடையது என்று வழக்குத் தொடுத்திருந்தான். அதைப் பற்றி காரசாரமாக சுந்தரராமனிடம் விவாதித்துக் கொண்டிருந்தபோது அந்த அறைக்குள் ஓர் இளைஞன் நுழைந்தான்.

அவனைப் பார்த்த கணத்தில் பேசிக் கொண்டிருந்ததைப் பாதி வரியிலேயே விட்டு விட்டேன். அவன் மிக உயரம். நல்ல சிவப்பு நிறம், கறுத்த முடி, சிரிக்கும் கண்கள். காஷ்மீரி அப்பாவுக்கும் தமிழ் அம்மாவுக்கும் பிறந்தவன் என்பதால் தான் அந்தனை நிறம் என்று பிற்பாடு தெரிந்து கொண்டேன். தினம் ஜிம்முக்குப் போகிறவன் என்பது அவன் முழுக்கை ஷர்ட்டையும் மீறித் தெரிந்த உடற்கட்டு பறைசாற்றியது.

"இது சத்யநாராயணா. இப்போது தான் புதிய பார்ட்னராகச் சேர்ந்திருக்கிறான்- மிகவும் திறமைசாலியான வக்கீல்" என்று அவனை மிகப் புகழ்ந்தபடி எனக்கு அறிமுகப் படுத்தி வைத்தார் சுந்தரராமன்.

நான் எழுந்து நின்றபோது அவன் தோள் மட்டத்திற்குக் கூட நான் வரவில்லை. அவனும் என்னைத் தலையிலிருந்து கால் வரை ஒரு முறை பார்த்தான். ஷூட்டிங் செட்டில் இருக்கும் போது செளகரியமாக இருக்கிறது என்று நீல ஜீன்ஸும் காட்டன் குர்தாவும், உயர முடிந்த கூந்தலுமாக ஜோல்னா பை தோளில் தொங்க அப்படியே வியர்க்க விறுவிறுக்க ஓடி வந்திருந்தேன். 'சே... இன்றைக்கு என் பிளாட்பார்ம் ஷூவையாவது மாட்டிக் கொண்டு வந்திருக்கலாம்..' மனதுக்குள் வெறுத்துக் கொண்டேன்

அதற்கப்புறம் அடிக்கடி அந்த அலுவலகத்துக்கு வர காரணம்- சத்யா ஒரு வேளை கண்ணில் படுவானோ என்றுதான். நான் அவனையும் அவன் என்னையும் கண்டு கொள்ளாதது போல் ஒரு மாதமாக பாசாங்கு பண்ணிக் கொண்டோம். அந்த கண்ணாமூச்சி விளையாட்டுக்கு நானே முற்றுப் புள்ளி வைப்பதாக முடிவு பண்ணிக் கொண்டு நேராக அவனைப் பார்க்க அவனது அலுவலக அறைக்குள் ஒரு நாள் நுழைந்து விட்டேன். அப்போது தொலைபேசியில் எண்களை ஒற்றிக் கொண்டிருந்தான். அதே சமயம் என் செல்லும் ஒலித்தது.

ஒரு கணம் தயங்கி விட்டு என் செல்லுலரைக் காதில் வைத்துக் கொண்டேன். "நீ என்ன இஷிணியா?" அந்தப் பக்கம் கேட்ட குரல் பக்கத்திலிருந்து ஒலிப்பது போல் துல்லியமாக இருந்தது. நடப்பது புரிந்து இரண்டு பேருமே வாய்விட்டு சிரித்துவிட்டோம், ஆமாம்... என்னுடன் நேரிலும் அதே சமயம் செல்லிலும் பேசிக் கொண்டிருந்தது சத்யாவே தான். அவனும் நான் உள்ளே நுழைய இருந்த அதே சமயத்தில் என்னுடன் எப்படியாவது பேசித் தான் ஆக வேண்டும் என்று நினைத்துக் கூப்பிட்டிருக்கிறான்.

இருவருமாக பக்கத்தில் இருந்த ரெஸ்டாரண்டில் காபி சாப்பிடப் போன போது இன்னொரு உண்மையையும் தெரிந்து கொண்டேன். நான் சுந்தரராமனை பார்த்து விட்டுப் போன ஒவ்வொரு முறையும் அவனும் அதே அறைக்கு வந்து காத்திருப்பானாம். நான் அது ஏதோ தற்செயலாக நடப்பது என்று நினைத்தது போல இல்லை என்று அந்த திருடன் என்னிடம் அன்றே வாக்குமூலம் கொடுத்து விட்டான்.

என் பெற்றோருக்கு நான் ஒரே பெண். மும்பையில் இருக்கும் அவன் பெற்றோருக்கு அவனும் ஒரே மகன். எங்கள் திருமணம் விரைவிலேயே அவர்கள் ஆசியுடன் ஏ.வி.எம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!



உலக சமுதாய சேவா சங்க நிறுவனர் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் 90ஆவது பிறந்த நாள் விழா உலக அமைதி தின விழாவாக 12.08.2000 முதல் 14.08.2000 வரை கோவை மாவட்டம் ஆழியார் அருட்பெரும் ஜோதி நகரில் மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. 20000க்கும் மேற்பட்ட அன்பர்கள் கலந்து கொண்ட இந்த விழாவில் அனைவரது உள்ளத்திலும் தெய்வீக மனம் கமழும் வகையில், நான்கு வேதங்களிலும் தேர்ந்த அறிஞர் அக்னி ஹோத்திரம் ராமானுஜம் தாத்தாச்சரியார், அருட்செல்வர் என். மகாலிங்கம் போன்ற பல அறிஞர்களின் ஆன்மீக சொற்பொழிவுகளும் மகரிஷி அவர்களின் அருளுரையும் இடம் பெற்றன.

மகரிஷி அவர்களின் இலட்சியமே மனித குலம் முழுமையும், அமைதியும் இன்பமும் காத்து வாழத்தக்கவகையில் வாழ்க்கைக் கல்வியினை பயிற்சியாக அளிக்க வேண்டும் என்பதேயாகும். இந்த நோக்கம் நிறைவேற, முதலில் தனி மனிதன் அமைதி பெற வேண்டும். உலகில் எப்பகுதியில் உள்ள மக்களும் ஜாதி, மத இன பேதமின்றி ஆண், பெண் இருபாலாரும் எளிமையாக கற்றுக் கொண்டு தினமும் பயிற்சி செய்து தனி மனிதன் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெறும் வகையில் **மனவளக்கலை** பயிற்சி திட்டத்தை வடிவமைத்து வழங்கியுள்ளார்கள்.

மகரிஷி அவர்கள் 1958இல் நிறுவிய உலக சமுதாய சேவா சங்கம் மற்றும் அதனைச் சார்ந்த உலகெங்கிலும் உள்ள 1000க்கும் மேற்பட்ட மையங்களில் உடல்நலம் காக்கவும், நோய் தடுப்பாற்றல் பெருக்கவும், குடும்ப வாழ்விலும் தொழிலும் மன அழுத்தமின்றி அமைதியுடன் இனிய உறவு காத்து வாழவும், மாணவர்கள் நினைவாற்றல் பெருக்கிக் கொண்டு ஒழுக்கத்துடன் கல்வியில் சிறந்தோங்கவும், முதியவர்களும் இளமை காத்து நலமுடன் வாழவும் உதவக் கூடிய எளிய முறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி மற்றும் தற்சோதனை பயிற்சி ஆகியவை தேர்ச்சிபெற்ற ஆண், பெண் ஆசிரியர்களால் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

மங்கையர்களுக்கு ஓர் நற்செய்தி

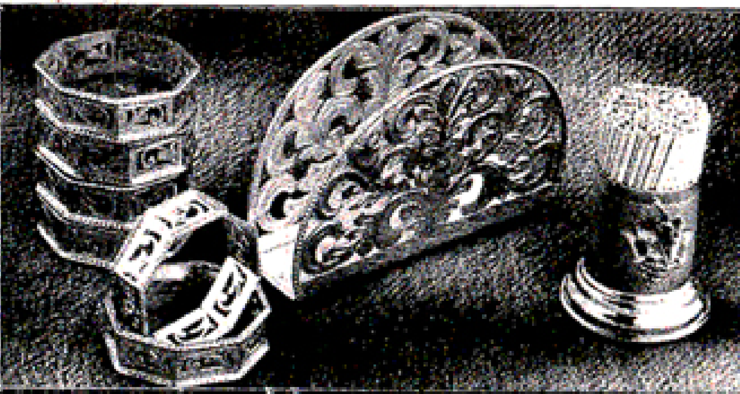
இயற்கை அமைப்பில் மங்கையர்கள் மாண்புமிகு சிறப்பு அம்சம் பெற்றவர்கள் என்பதே மகரிஷி அவர்களின் கருத்து. "எல்லையற்ற ஆற்றலுள்ள இறைவன் திருவுள்ள மென்ன, எவ்வுயிரும் தோன்றுதற்கு ஏற்றதொரு திருவழியாய் வல்லமையாய்ப் பெண்ணினத்தை வடிவமைத்தான் அற்புதமே; வாழ்ந்து வரும் மக்களில் இவ்வளமறிந்தோர் எத்தனை பேர்?" என்று வினவுகிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. சமுதாயமே பெண்களின் அன்பளிப்பு என்பதால் பல தலைமுறைகளாக இரண்டாம்தரமாக கருதப்பட்ட பெண்கள் சமுதாயம் மேம்படுவதற்கு மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பயிற்சிகளுடன் சிறப்புப் பயிற்சிகளும், இல்வாழ்வில் இனிமை காத்து நன்மக்கள் பேறு பெறுவதற்கான பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. அறியாமை மற்றும் அலட்சியப் போக்கினால் பெண்களுக்கு மகப்பேறு தொடர்புள்ள சிக்கல்கள் வராமல் தடுக்கவும் இப்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

14 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்/பெண் ஒவ்வொருவரும் குறைந்த நேரத்தில் செய்யக்கூடிய இப்பயிற்சியைக் கற்று உடல், உயிர், மனம், மூன்றையும் மேம்படுத்திக் கொண்டு அன்பும் கருணையும் பொங்கும் உயர்வான வாழ்க்கை வாழலாம்.

கீழே குறிப்பிட்டுள்ள தலைமையகத்தில் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் இல்லத்துக்கு அருகாமையில் உள்ள மனவளக்கலை மன்ற முகவரியைப் பெற்று பயிற்சிகளைக் கற்றுப் பயன்பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

தலைமை மன்றம்

உலக சமுதாய சேவா சங்கம், 26, இரண்டாவது கடற்கரைச் சாலை, வால்மீக நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041. தொலைபேசி எண் : 4411692, பேக்ஸ் : 4456269.
e-mail : wcsc@md4.vsnl.net.in Website:www.vethathiri.org



கல்யாண மண்டபத்தில் மிக விமரிசையாக நடந்தது. உடனே ஆழ்வார்பேட்டையில் ஒரு அப்பார்ட்மெண்ட் எடுத்துக் கொண்டு தனிக் குடித்தனமும் வந்து விட்டோம்.

கஸ்தூரியை அவள் வீட்டில் விட்டு விட்டு வரும் போது அவன் மிக நல்ல ஹவுஸ் ஒய்ஃப் என்று புகழ்ந்தான். நாங்கள் வீட்டிற்கு வந்து சாப்பிட உட்கார்ந்த போதும் அவன் வாய் ஓயாமல் அவளது சமையல் திறமையைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்துவிட்டான். "அவளுக்கு இந்திய சமையல் மட்டுமில்லை, சைனீஸ், கேக், பிஸ்கட்ஸ் அப்படின்னு தினுசு தினுசாகவும் செய்யத் தெரியும்..." இத்தனை நாழி என்னை உறுத்திக் கொண்டிருந்த கேள்வியை இப்போது வாய் திறந்து கேட்டு விட்டேன், "உன் மாமாப் பொண்ணுங்கிறே! ரொம்ப நல்லா சமைப்பா, அத்தோட பிரில்லியண்ட் லாயர்னு புகழறே. கஸ்தூரியையே கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டிருக்கலாமே!" என்றேன்.

அவன் என்னைக் குறும்பாகப் பார்த்தான். "என் அருமை சுழிக்குப் பொறாமையா?" என்றான்.

"ம்ஹூம், அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை..."

"அவளைப் பண்ணிக்க நான் தயாரா இருந்தேன். அவ தான் கூட வேலை செஞ்ச இன்னொரு லாயர் கோபியைப் பார்த்துக்கிட்டா."

"அது சரி! இரண்டு பசங்களை மேய்க்கக் கட்டிட்டு எப்படி வேலைக்கும் போகிறாள்?" நான் நிஜமான ஆச்சரியத்துடன் கேட்டேன்.

"கஸ்தூரியா? நோ... நோ... ட்வின்ஸ் பிறந்த உடனேயே அவ வேலையை விட்டு விட்டாள். ஒரு சில பெண்களுக்கு அம்மாவான பிறகு குழந்தைகளை வளர்ப்பது மட்டும் தான் முதல் காரியம் என்றிருக்கலாம் அல்லவா? அது மாதிரியான பெண் தான் அவள்..."

எனக்குள் ஓர் உறுத்தல். அதற்கப்புறம் நான் பேசாமல் சாப்பிட்டேன். படுக்கப் போனோம். அவன் ஸ்டார் ப்ளஸ்ஸில் மெல் கிப்ஸனின் படம் ஒன்றைப் பார்க்க ஆரம்பித்தான். என் மனசு அதில் லயிக்கவில்லை. விளம்பரம் வந்த போது அவனிடமிருந்து ரிமோட்டைப் பிடுங்கி ஒலியை நிறுத்தினேன்.

"சத்யா! எனக்கு சமைக்கத் தெரியாதுன்னு உனக்குக் குறையா இருக்கா?"

"ஹேய்.... உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதுக்கு முன்னாடியே உனக்குக் காபி போடக் கூடத் தெரியாதுன்னு சொல்லிட்டியே. ஐ லவ் குக்கிங். சமைக்கிறது எனக்குத் தெரபி மாதிரி. அதனாலே வாரம் முழுக்க சமையலுக்கு ஆள் வச்சுகிட்டாலும் சனி ஞாயிறு மட்டும் நான் தான் சமைப்பேன்னு உங்கிட்டே முன்னாடியே சொல்லி அதை செஞ்சுகிட்டும் வரேனே...! இப்ப என்ன திடீர்னு?"

எனக்கு வெட்கமாக இருந்தது. வெற்றிகரமான தொலைகாட்சிகளைத் தயாரித்து அளிப்பவளாக இருக்கலாம். ஆனால் வீட்டு வேலைகளில், சமையல் கலையில் நான் பெரிய பூஜ்யம். இரண்டு வகை காய்கறிகளைக் கொண்டு என் எதிரே வைத்தால் அவற்றின் பெயர் கூட எனக்கு சரியாகத் தெரியாது. தெரிந்து கொள்வதிலும் ஆர்வமில்லை.

"இல்லை சத்யா! ஒரு ஆணின் மனசை சுலபமா அடைய வழி அவனது வயிறைத் திருப்தி படுத்துவது தான்னு ஆங்கிலத்திலே ஒரு பழமொழி சொல்வாங்களே..."

"ம்.... அது வயிறா இருக்காது..." அவன் என்னைப் பார்த்து கண்ணடித்தபோது எனக்கும் கொஞ்சம் வெட்கம் வந்தது!

மறுநாள்–

"சத்யா! இந்த ஞாயிற்றுக் கிழமை உனக்காக, உனக்குப் பிடிச்சதை நான் சமைச்சுப் போடப் போறேன். உன் அம்மா பண்ற சிக்கன் பிரியாணி உன்னோட மோஸ்ட் பேவரிட்டுன்னு சொல்லியிருக்கே. நாளைக்கே அவங்களைக் கூப்பிட்டு அதை செய்யற விதத்தை ஈமெயில் பண்ண சொல்லப் போறேன்" என்றேன்.

அவன் கை எடுத்து என்னைக் கும்பிட்டான். "வேண்டாம்டி அம்மா! நீ சமைக்கப் போறியா? ஆளை விடு. இந்தப் பரீட்சை

யெல்லாம் என்கிட்டே வச்சுக்காத தாயே! ப்ளீஸ். நீ ஒரு தடவை டீ போடறேன்னு கையை கட்டுக்கிட்டு அமர்க்களப்படுத்தியது போறும்..."

"நீயே என்னை இப்படி டிஸ்கரேஜ் பண்ணினா எப்படி சத்யா? உனக்காக- உன் அம்மா மாதிரியே- அதே பக்குவத்திலே- வர ஞாயித்துக் கிழமை லஞ்சுக்கு சிக்கன் பிரியாணி பண்ணி உன்னை அசத்தறேனா இல்லையா பாரேன்?"

"மி...ஸ் சுஜாதா ராகவாச்சாரி! நீ...நீ... சிக்கன் பண்ணப் போறியா? நீ தான் சுத்த சைவமாச்சே?"

"உனக்காக- உன் காதலுக்காக எதை வேண்டுமானாலும் செய்வேன் மன்னவனே! கோழி உட்பட..." என்று கைக்குவித்து போலி யாக நான் நமஸ்காரம் செய்ய அவன் சிரித்தான்.

மறுநாளே மும்பைக்கு அவனுடைய அம்மாவைக் கூப்பிட்டேன். அந்த ஞாயிறன்று காலை எனக்கு ஷூட்டிங்குக்குப் போக வேண்டியிருந்ததையும் ரத்து பண்ணினேன். சத்யா வழக்கம் போல ஜிம்முக்குப் போக நான் சமையலறைக்குள் நுழைந்தேன். முதல் நாளே வேலைக்காரி வாங்கி வைத்திருந்ததால் தேவை யான சாமான்கள் ரெடி.

சத்யாவின் அம்மா மின் அஞ்சலில் அனுப்பியிருந்த செய்முறையைப் பல முறை படித்தேன். சத்தியமாக எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. இருந்தாலும் விடுவேனா? சமைக்கப் போகிறதாய் சத்யாவிடம் சவால் விட்டு விட்டேனே!

மூன்று மணி நேரம் கழித்து "ம்.... எனக்கு செமப்பசி. பிரியாணி வாசனை மூக்கைத் துளைக்குதே..." என்றபடியே உள்ளே நுழைந் தான் சத்யா. டவலை எடுத்துக் கொண்டு குளிக்கப் போனான். அவன் வெளியே வந்த போது சாப்பாடு மேஜையின் மீது அழகாக ஆலு பராத்தா, சிக்கன் பிரியாணி, ரைத்தா என்று [illegible] காத்திருந்தன.

ஒவ்வொரு வாய்க்கும் அவன் "ம்...... ஃபாபுலஸ், பன்டாஸ்டிக்..." என்று பாராட்டிய படியே ருசித்துச் சாப்பிட்டான். எல்லாவற்றிற் கும் முத்தாய்ப்பாக "வாரே வா! இது மாதிரி சிக்கன் பிரியாணியை ஃபைவ் ஸ்டார் ஓட்டல்லே தான் சாப்பிட்டிருக்கேன் நீ நிஜ மாவே இன்னிக்கு என்னை அசத்திட்டே சுஜி..." என்றான்.

நான் அவனுக்கு பதில் சொல்வதற்குள் என் செல் ஒலித்தது. மிக மிக எமர்ஜென்ஸியாக இருந்தால் மட்டுமே என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளச் சொல்லி என் அஸிஸ்டண்ட் வீரராகவனிடம் சொல்லியிருந்தேன். மறு பக்கத்தில் அவன் தான்.

சத்யாவிடம் "அயம் சாரி... ரொம்ப அர் ஜெண்ட். நான் செட்டுக்கு உடனே போகணும். ஹீரோயின் மேக்கப் அறையை விட்டு வெளியே வராமல் அடம் பிடிக்கிறாளாம். வீர ராகவன் அழாத குறையாக என்னை உடனே வரச் சொல்றான். நான் போனால் தான் கேட்பாள்.போய்ட்டு சீக்கிரமா வந்துடறேன்" என்றவள் தொடர்ந்து "ஒரு சின்ன விண்ணப் பம் சத்யா. சமையல் அறைக்குப் போகாதே! நான் வந்து சுத்தம் செய்யறேன். நீ பேப்பர் படிச்சுட்டு சோபாவிலே படுத்து சமத்தா ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடு..." என்றேன்.

ஒரு வழியாக நடிகையை சமாதானப்படுத்தி விட்டு மதியம் நாலு மணிக்குத் திரும்பிய போது சத்யா சோபாவில் தூங்கிக் கொண் டிருந்தான். சத்தம் போடாமல் மெள்ள நடந்து சமையல் கட்டுக்குப் பின் புற வராந்தாவில் காலையில் மூட்டைக் கட்டி வைத்திருந்த பிளாஸ்டிக் குப்பை பையை எடுத்து, அதை வாசலுக்குக் கொண்டு போக எத்தனித்த போது, என் தோளின் மேல் அழுத்தமாக ஒரு கை! சத்யா தான்.

"தூங்கறா மாதிரி பாசாங்கு தான் பண்ணிக் கிட்டிருந்தேன். உன்னைப் பார்த்தா இப்ப எப்படி இருக்கு தெரியுமா?" அவன் குலுங்கி சிரிக்கான். "இது ஷுக்குத் தேன் கொ[illegible]



காலை எழும் பொழுதே கவலை; பகல் முழுவதும் பதற்றம்; இரவு முழுவதும் தூங்க முடியவில்லையா?

இனி கவலையே வேண்டாம்!

பல வருட ஆராய்ச்சியின் மூலம், வேதங்களும், ஞானிகளும் போற்றியதும், கடவுளுக்கு சமமாகவும், நம் நாட்டின் பல பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகவும் கருதக் கூடிய பல தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்டு பக்க விளைவுகள் இல்லாத வகையில், தாமே தயார் செய்த தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள் மூலம் குழந்தைகளுக்கு வரும் பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ், எதிர்ப்பு சக்தி குறைவின் காரணமாக வரும் டஸ்ட் அலர்ஜி, சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் வரும் மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, தும்மல், தொடர் இருமல், சுவாசிக்க முடியாதபடி மூக்கடைப்பு சைனஸ், தொண்டை கரகரப்பு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், சுஸ்னோபீலியா, மூச்சு விடும் போது விசில் சத்தம் வருதல் (நின்றால் - நடந்தால் - படுத்தால் - மூச்சு வாங்குதல்) சாப்பிட முடியாமை, உடல் மெலிவு, உடல் வெளுத்து காணப்படுதல் போன்ற அறிகுறிகளை உடைய ஆஸ்துமா நோய்களுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது மற்றும் எய்ட்ஸ், எல்லாவித புற்றுநோய், BP, இதய நோய், சிறுநீரக கோளாறு, சர்க்கரை வியாதி, ஆண்மைக் குறைவு, குழந்தையில்லாத குறை, அல்சர், மூட்டுவலி, சோரியாசிஸ் போன்றவைகளுக்கு சிறப்பான ஆலோசனைகளும் & சிகிச்சைக்கும் அணுக வேண்டிய முகவரி



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M.சிவசக்தி S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. NO. 30, 3,திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் DT 635601 ✆ : 04179-20469, 22769
சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. ✆ : 044-6424285, 6427638.
இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் காலை 10.00-1.00 P.M. மாலை 5.00-7.00 P.M.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர் [illegible] ✆ : [illegible]	காஞ்சீபுரம் [illegible] ✆ : [illegible]	கடலூர் (S.A. DT.) 4-ந்தேதி- 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	விழுப்புரம் 4-ந்தேதி - 2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருவண்ணாமலை 4-ந்தேதி- 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]
மும்பை 7 & 8-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. The South Indian Concerns Ltd., 481, Telang Road, Matunga (CR). PH : [illegible]	பெங்களூர் 9-ந்தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	ஓசூர் 9-ந்தேதி - 4 P.M. TO 5 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	சேலம் 10-ந் தேதி- 11 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	ஈரோடு [illegible] ✆ : [illegible]
கோயம்புத்தூர் 13-ந்தேதி- 9 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	மதுரை 14-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	தஞ்சாவூர் 14-ந்தேதி- 5 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருச்சி 15-ந்தேதி- 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	நாமக்கல் [illegible] ✆ : [illegible]
நியூடெல்லி [illegible]-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. South Indian Hotel, [illegible] Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ : [illegible]	தர்மபுரி 22-ந்தேதி - 8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருப்பூர் 22-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	உடுமலைபேட்டை 22-ந்தேதி - 6 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திண்டுக்கல் 23-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]
தூத்துக்குடி 23-ந்தேதி - 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருநெல்வேலி 24-ந்தேதி- 8 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	நாகர்கோவில் 24-ந்தேதி- 2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	விருதுநகர் 25-ந்தேதி- 8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	கரூர் [illegible] ✆ : [illegible]

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, D.D T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத்தவறியவர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய "எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்" இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய "என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்" என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ. 130/-மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

• ஆகஸ்ட் 15 & 22 மாலை 6 மணிக்கு விஜய் டிவியில் டாக்டரின் பேட்டியைக் காணத்தவறாதீர்கள்.

மாதிரி..." என்றான். இப்போது என்னாலும் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. ஏனென்றால் என் கையில் இருக்கிற குப்பை- நானே காலையில் பண்ண முயற்சித்த பண்டங்கள் தான்!

"உங்கம்மா எழுதியிருந்த மாதிரியே எல்லாம் பண்ணினேன் சத்யா! ஆனா ஒண்ணு கூட சரியா வரலை.... அரிசி வேகவேயில்லை. உருளைக்கிழங்கை முதல்ல வேக வைக்கணுமாம். அது எனக்கு எப்படி தெரியும்? ஒரே டிஸாஸ்டர் தான். யோசிச்சேன். அப்புறமா தான் சோழாவிலே போய் எல்லாத்தையும் வாங்கிட்டு வந்துட்டேன்!"- என்றேன் பரிதாபமாக.

"தெரியும். நீ போன உடனேயே அங்கிருந்து உன்னைக் கூப்பிட்டாங்க, உன் க்ரெடிட் கார்டை அவங்ககிட்டேயிருந்து வாங்கிக்க மறந்துட்டயாம், அது... அது... எப்படி? ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல்லே சாப்பிடறது மாதிரி இருக்குன்னு சொன்னப்போ கூட நீ வாய் திறக்காம இருந்துட்டே?" என்றவன் மறுபடி சிரித்தான்.

"உனக்கு ரொம்ப ஏமாத்தமா இருக்கா சத்யா? நான் என்ன செய்யட்டும்? உனக்காக தான் சமைக்க முயற்சி பண்ணினேன். எனக்கு வரலை. வீட்டை கவனிச்சுகிட்டு, சமைச்சுப் போட்டு, குழந்தைகளை பார்த்துக்கிற மனைவி உனக்கு வேணும்னா நான் அதுக்கு ஏத்தவ இல்லை சத்யா! என்னை மன்னிச்சுடு. நான் ஒரே பொண்ணுங்கிற காரணத்தாலே என்னை சமையலறைக்கு என் அம்மா வர விட்டதேயில்லை."

"நான் ஒரே பிள்ளை என்கிறதாலேயே எங்கம்மா எனக்கு சமைக்கச் சொல்லி கொடுத்தாங்க. அன்னிக்கு என் மாமா பொண் கஸ்தூரியைப் பார்த்த பிறகு தானே உனக்கு இது மாதிரி தோணிச்சு?"

நான் ஆமாம் என்று தலையாட்டினேன். அவன் என்னை இழுத்து தன் மடியில் அமர்த்திக் கொண்டான்.

"கஜி... ஒரு பெண் இப்படி தான் நடந்துக்கணும், ஒரு ஆண் இப்படி தான் இருக்கணும்கிற இலக்கணமெல்லாம் இனிமே சரிப்பட்டு வராது. நான் ஆம்பிளை லாயரா இருந்தாலும் உன் மாதிரி ஒரு டீவி எக்ஸிக்யூடிவ் ப்ரொட்யூசர் அளவு என்னாலே என்னிக்குமே சம்பாதிக்க முடியாது. அதுக்காக நான் வருத்தப்படப் போறதில்லை. உனக்கு சமைக்கத் தெரியாதுங்கிறது பெரிய விஷயமே இல்லை. உன் கூட நிறைய ஆம்பிளைங்க வேலை செஞ்சாலும் இன்னிக்கு நீ போய் தானே காரியம் நடந்திருக்கு. அதனாலே உன்னாலே முடிஞ்சதை நீ செய், அதுவே போதும்!"

"காலம் போற போக்கைப் பார்த்தா புதுமைப் பெண் என்கிறது மறைஞ்சு புதுமை ஆண் அப்படின்னு மாறிடும்னு தோணறது இல்லை சத்யா?"

"போன நூற்றாண்டிலே பெண்கள் மாறணும்னு மெனக்கெட்டாங்க, அதன் பலனா சமையலறையை விட்டு வெளியே வந்து ஒரு நாட்டையே ஆள்ற அளவுக்கு முன்னேறிட்டாங்க. இப்போ இது ஆண்களோட முறை: உங்களுக்கு ஏத்த மாதிரி நாங்க மாறணும். நாங்க மாறிகிட்டு தான் வரோம்னு நிச்சயமா சொல்வேன். இது இருபத்தி ஒண்ணு. எங்களுக்கும் இனி சமையல் அறையிலிருந்து குழந்தை பராமரிப்பு வரை எல்லாம் தெரிய வேண்டும் என்பதுதான் இந்த நூற்றாண்டின் யதார்த்தம்."

"அது சரி சத்யா! நமக்கு என்னிக்காவது குழந்தை ஒண்ணு வேணும்னு ஆசைப்படறோமே? அதுக்கப்புறம் நான் வீட்டிலே தான் இருக்கணுமா?"

"புருஷனாலே குழந்தையைப் பெற முடியாது. இல்லாட்டா அதையும் செய்ய நாங்க தயார்தான். அது பிறக்கிற நிமிடம் வரை நீ வேலை பார்க்கலாம். பிறந்த பிறகு நான் கவனிச்சுக்கிறேன். இப்ப ஒண்ணு பண்ணுவோம். என் கூட வா..."

"எங்கே?"

"குழந்தை வேணும்னு கேள்வி கேட்டுக்கிட்டு நின்னா எப்படி?"

என்னைப் பார்த்துக் குறும்பாய்ச் சிரித்தான் என் புரட்சிக் கணவன்.

சென்னையில் அழகுக் கலைப் பயிற்சி வழங்குவதில் முன்னணியில் விளங்கும் பல நிறுவனங்களில் ஒன்றான மஹா பியூட்டி டிரெயினிங் இன்ஸ்டிடியூட்டின் நிறுவனரும், டைரக்டருமான திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி கமலக்கண்ணன் பயிற்சி நிமித்தமாக அண்மையில் மலேசியா சென்று திரும்பினார். அவருடைய மலேஷிய அனுபவங்களை இங்கே பகிர்ந்து கொள்கிறார் –

சேலை கட்ட கற்கும் பெண்கள்

"சென்னையில் நூற்றுக் கணக்கான பெண்களுக்கு அழகுக் கலைப் பயிற்சியை வழங்கிய அனுபவம் எனக்கிருந்த பொழுதும் அறிமுகம் இல்லாத ஒரு நாட்டிற்குச் சென்று பயிற்சி வழங்குவது இயல்பாகவே ஒரு தயக்கத்தை என்னுள் ஏற்படுத்தியது. எனினும் இந்த அரிய வாய்ப்பினை மிகச் சிறப்பாக செய்ய வேண்டும் என்று சவாலாகவே ஏற்றேன்.



பிரம்மாண்டமான தோற்றம் கொண்ட கோலாலம்பூர் விமான நிலையத்தில் வந்திறங்கிய போது சில வெளிநாட்டுப் பெண்களும், ஆண்களும் என்னைப் பார்ப்பதும் ஏதோ பேசுவதும் புன்னகை புரிவதுமாக இருந்தார்கள். அச்சமயம் திடீரென்று என்னை நெருங்கிய ஒரு வெள்ளைக்காரப் பெண் என் கைகளில் போட்டிருந்த அரபிக் மெகந்தி கோல்டன், சில்வர் கலரில் இருந்ததைக் காட்டி "வெரி பியூட்டிபுல்" என்று கூறி கையைப் பிடித்து வியந்தார். தமிழ்நாட்டு மருதாணிக்கு இப்படி ஒரு வரவேற்பு இருப்பதை உணர்ந்தேன். மெகந்தி ஆங்கிலப் பெண்களின் கவனத்தையே ஈர்த்த பொழுது, மலேசிய இந்தியப் பெண்கள் மட்டும் விதிவிலக்காக முடியுமா என்று தோன்றியது.

மறுநாள் இரவு மலேசிய வானொலி நிலையத்தின் ஒலி அலை தமிழ்ப் பிரிவு கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி டாக்டர் வி. பூபாலன் அவர்களின் அழைப்பின் பேரில், "நமது விருந்தினர்" என்ற நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டேன். இரவு 10:10 முதல் 11 மணி வரை ஒலியேறிய

அந்த நேரடி நிகழ்ச்சியில் பேட்டி அளித்தேன். பல லட்சம் இந்தியர்கள் கேட்கும் அந் நிகழ்ச்சியில் தயாரிப்பாளர் திருமதி. சந்திரா சூரியா கேள்விக்கணைகளைத் தொடுத்தார். பேட்டியின் முடிவில் என் தொலைபேசி எண்களைக் கொடுத்தேன். மறுநாள் தொலைபேசி அலறித் தீர்த்து விட்டது. அத்தனை ஃபோன் கால்கள்!

அடுத்த நாள் முதல் பயிற்சி ஆரம்பம். மலேசிய இந்தியப் பெண்கள் பெரும்பாலும் மணப்பெண் அலங்காரம், ஹேர் ஸ்டைல்ஸ், முக அலங்காரம் மற்றும் சேலைக் கட்டுவது ஆகியவற்றில்தான் அதிகம் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்.

ஏனென்றால் மணப்பெண்ணுக்கு அலங்காரம் செய்வது அங்கு நல்ல வருமானத்தை ஈட்டும் பகுதி நேரத் தொழிலாக அமைந்துள்ளது. மேலும் இப்பொழுதுதான் நம் இந்தியப் பெண்களும் பியூட்டி பார்லர் நடத்த ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

மலேசியாவைப் பொறுத்தவரையில் இந்த பியூட்டி பார்லர் தொழிலில் சீனப் பெண்கள்தான் அன்று முதல் இன்று வரை ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகிறார்கள். மேலும் இங்குள்ள பியூட்டி பார்லர்கள் அனைத்தும் இரு பிரிவினருக்கும் என்ற நிலையில்



தான் செயல்படுகின்றன. அதனால் பியூட்டி பார்லர்களுக்குக் கணிசமான அளவு வருமானம் ஆண் வாடிக்கையாளர்களால் கிடைக்கின்றன என்பது நடைமுறை உண்மை.

நாங்கள் தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை உண்டான அனைத்து அழகு ட்ரீட்மெண்ட்களைப் பற்றியும் பயிற்சி தந்தோம்.

தூய்மையே மூச்சு!

கோலாலம்பூரில் செயல்படும் பெரும்பாலான இந்திய உணவகங்கள் இரவு ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் மூடப்பட்டு விடுகின்றன. அதன் பிறகு இரவு அங்காடி கடைகளுக்குத்தான் செல்ல வேண்டும். அங்கெல்லாம் தூய்மையை மிகக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். காரணம் நகராண்மைக் கழக அதிகாரிகள் தூய்மையற்ற கடைகளுக்கு உடனுக்குடன் அபராதம் விதிக்கின்றனர்.

நாங்கள் பயிற்சியை முடித்துக் குளித்து விட்டு இரவு உணவுக்குப் புறப்படும் போது பெரும்பாலான குடும்பங்கள் இரவில் உணவை ரசித்துச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். சீனர்களும், இந்தியர்களும் நண்பர்கள் புடைசூழ எந்தவித பேதமுமின்றி உணவு அருந்துவது பார்க்க சந்தோஷமாக இருந்தது.

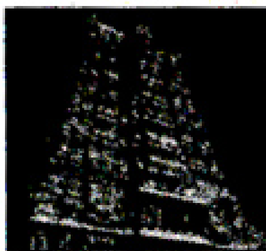
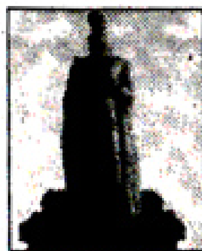
சுற்றுலா மற்றும் ஷாப்பிங்

கோலாலம்பூர் சுற்றியுள்ள ஷாப்பிங் காம்ளெக்ஸ்களுக்கு இரவு நேரங்களில் சென்றேன். அங்குள்ள சுற்றுப்புற சுத்தமும் மின் விளக்குகளின் ஜாலங்களும் சாலையில் சீராக செல்லும் வாகனங்களின் ஒழுங்கு முறையும் பார்க்கக் கண் கொள்ளாக்காட்சி. உலகின் இரண்டாவது உயரமான கட்டிடமாகக் கருதப்படும் டுவின் டவர்ஸ் என அழைக்கப்படும் இரட்டை கோபுரத்தையும் கே.எல். டவர்ஸையும் சுற்றிப் பார்த்தோம். அதன் அழகை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது.

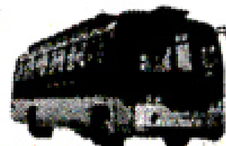
சேலை கட்டிய பெண்கள்!

இந்த அழகுக் கலைப் பயிற்சியின் உச்சக்கட்டமாக டிப்ளோமா வழங்கும் நிகழ்ச்சி பிரபல ஹோட்டல் ஒன்றில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. அந் நிகழ்ச்சிக்கு மலேசிய சுகாதாரத் துறை அமைச்சரின் நாடாளுமன்ற செயலாளர் எஸ். வீர சிங்கம் தலைமையேற்று பயிற்சியை முடித்த மாணவிகளுக்கு சான்றிதழ்களை வழங்கினார்.

பயிற்சி முடித்த பெண்கள் தாங்கள் கற்ற வித்தைகளை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் பிரமாதமான முக ஒப்பனையோடும் 'சிக்'கென சேலை அணிந்து கொண்டும் வந்திருந்தார்கள்.

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சி கழகத்தின் சுகமான பயணத் திட்டங்கள்!



ஒரு நாள் முதல் பதினைந்து நாள் வரை

6 நாள் தென்னிந்திய சுற்றுலா

சென்னை புறப்பாடு : சனிக்கிழமைதோறும்.

இடங்கள்: பெங்களூர்*, ஸ்ரீரங்கபட்டினம், பிருந்தாவன் தோட்டம், மைசூர்*, முதுமலை, ஊட்டி*, பேரூர் கோயில், மருதமலை, கோவை*, ஒகேனக்கல்*, திருவண்ணாமலை.

ஒருவருக்கு கட்டணம்: ரு.3060/- (Non-A/C)

❑ **7 நாள் மூகாம்பிகை சுற்றுலா**

சென்னை புறப்பாடு : ஞாயிறுதோறும்.

இடங்கள்: பெங்களூர்*, சரவணபெலகோலா, பேலூர், ஹலேபீடு, ஹாசன்*, சிருங்கேரி, மூகாம்பிகை (கொல்லூர்), உடுப்பி*, தர்மஸ்தலா, சுப்பிரமணியா, மைசூர்*, ஒகேனக்கல்.

ஒருவருக்கு கட்டணம்: ரு.3370/- (Non-A/C)

❑ **7 நாள் கோவா-மந்த்ராலயம் சுற்றுலா.**

சென்னை புறப்பாடு : சனிக்கிழமைதோறும்.

இடங்கள்: அஹோபிலம், நந்தியால்*, மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், மந்த்ராலயம்*, ஹம்பி, ஹாஸ்பேட்*, கோவா*, பெங்களூர்*.

ஒருவருக்கு கட்டணம்: ரு.3875/- (Non-A/C)

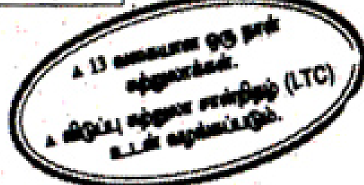
❑ **14 நாள் மும்பை-அஜந்தா-எல்லோரா சுற்றுலா**

சென்னை புறப்பாடு : முதல் மற்றும் மூன்றாவது சனிக்கிழமைதோறும்.

இடங்கள்: பெங்களூர்*, ஹம்பி, ஹாஸ்பேட்*, விருபாக்ஷா கோவில், ஒற்றைப் பாறை நரசிம்மர், யானைத் தொழுவங்கள், ராணியின் குளியலகம், விட்டலா கோவில், பதாமி குகைகள், பதாமி* அய்ஹோலே, பட்டாடக்கல், கோல்கும்பஸ் (பீஜபூர்), ஸ்ரீ விட்டலா கோவில், பண்டரிபுரம்*, மஹாபலேஷ்வர் (மலை வாசஸ்தலம்), ஏரி, ஜோதிலிங்கம், பூனே* (ஆகா கான் மாளிகை), மும்பை*, வேல்ஸ் இளவரசர் அருங்காட்சியகம், கமலா நேரு பூங்கா, தொங்கும் பூங்கா, தாராபூர்வாலா நீர்வாழ் உயிரின காட்சியகம், ஜூஹு* கடற்கரை, ஹரே ராமா ஹரே கிருஷ்ணா கோவில், மரைன் கடற்கரை , மும்பை*, இந்தியாவின் நுழைவு வாயில், எலிபெண்டா குகைகள், நாசிக் முக்திதாம், சாய் பாபா கோவில், ஷீரடி*, அவுரங்காபாத், பீபி-கா-மக்பரா, கிருஷ்னேஷ்வரா கோவில், எல்லோரா குகைகள், குலாதாபாத், அவுரங்காபாத்*, அஜந்தா குகைகள், கோல்கொண்டா கோட்டை, பிர்லா ஆலயம், ஹைதராபாத்*, சார்மினார், சாலார்ஜங் அருங்காட்சியகம், வன விலங்கு சரணாலயம், நந்தியால்*, மகாநந்தி.

ஒருவருக்கு கட்டணம்: ரு.6040/- (Non-A/C)

* இரவு தங்கல்



சுகமான பயணம் மற்றும் தங்குமிடங்களுக்கு அணுகவும்:



தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சி கழகம்

25, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர், சென்னை-600 004.
Phone: 044-8547335, 8547348, 8547344.
Fax: 8546820 Web: http://tamilnadutourism.com

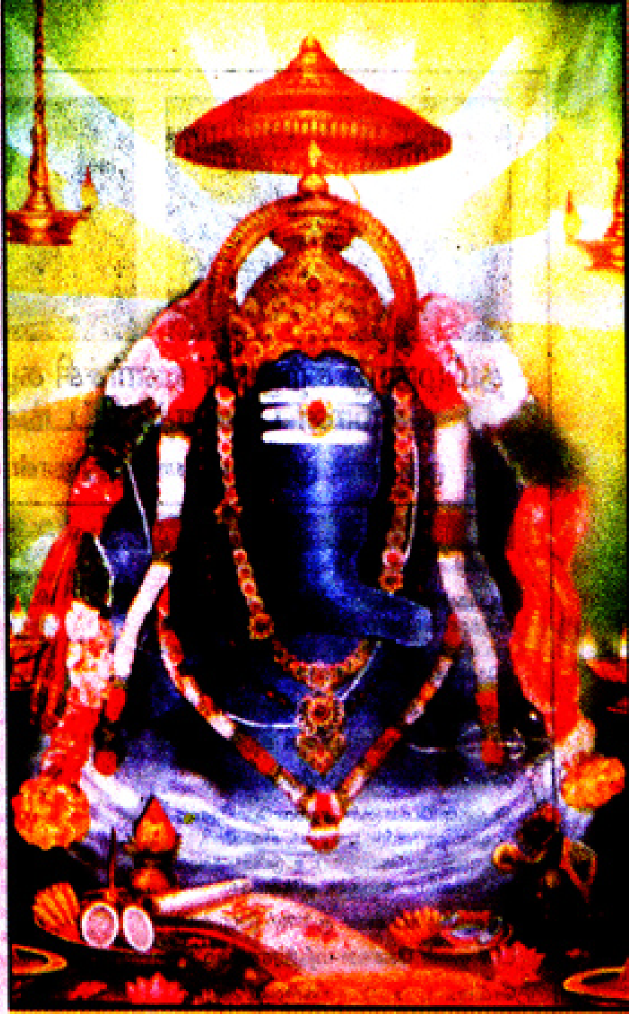
முன்பதிவு அலுவலகம்:

4, EVR பெரியார் சாலை, (சென்ட்ரல் ரயில் நிலையம் எதிரில்), சென்னை-600 003.
Phone: 044-5384356, 5382916, 5380294.
Fax: 5361385. E-mail: ttdc@md3.vsnl.net.in

735, அண்ணா சாலை, இரண்டாவது மாடி, LLA பில்டிங்ஸ், சென்னை 600 002.
Phone: 044-8411177

Also available on the Internet : www.tn.gov.in / chennaionline.com / aaraamthinai.com / southindia.com

கிணற்றிலே எழுந்தருளிய



ஆந்திர மாநிலத்திலுள்ள காணிப்பாக்கம் சித்தூரிலிருந்து 12 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. (சென்னையிலிருந்து 150 கி.மீ.) காணிப்பாக்கப்பட்டணம் என்று அழைக்கப்படும் இச் சிறிய கிராமம் ஸ்ரீ வரசித்தி விநாயகர் சுயம்புவாக எழுந்தருளிய புண்ணிய பூமியாகும். நம் தேசத்திலேயே சுயம்புவாக கிணற்றிலே எழுந்தருளிய பிள்ளையார் காணிப்பாக்கப் பட்டிண வரசித்தி விநாயகர்தான். "பாவிலோ வெலி சின ஸ்வாமி" (கிணற்றிலே எழுந்தருளிய ஸ்வாமி என்று பொருள்) என்று இந்த விநாயகப் பெருமானை பக்தர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். இந்த ஸ்வாமிகள் கிணற்றிலே எவ்வாறு சுயம்புவாக எழுந்தருளினார்?

காணிப்பாக்கத்தின் பழைய பெயர் விஹாரபுரம். பூர்வ காலத்தில் கோவிலின் இருப்பிடமான (ப்ராகாரம்; தடாகம் அனைத்தும் உள்ளடங்கியது) ஒரு காணி பூமியை வாய் பேசாத, காது கேளாத இரு சகோதரர்கள் ஏற்றத்தினால் நீரிறைத்துப் பயிரிட்டு வந்தார்கள். அவர்களுக்குச் சகலமும் இவ்வொரு காணி விவசாயந்தான். பஞ்சம் ஏற்பட்டு ஏற்றக் கிணத்தில் இருந்த கொஞ்ச நீரையும் சிரமத்தால் இறைக்கும் சமயத்தில் மேலே இருந்தவன் மோழியை விட்டான். கீழே இருந்தவன் சாலையும் விட்டான். அந்த சால் தற்போது இருக்கும் மூர்த்தியின் சிரசு பாகத்தில் மோதி இரத்தம் சேர ஆரம்பித்தது. இந்தக் கிணத்தின் மேல் பாகத்தில் இரத்தக் கறைகளை கண்ட வாய் பேசாதவர் கோஷமிட, அந்த கோஷம் காது கேளாதவருக்குக் கேட்டது!

அவர்கள் இந்தக் குழியில் இறங்கி (தண்ணீரை) நீக்கிப் பார்க்கையில் சுவாமியின் சிரசு பாகம் வெளிப்பட்டது. அவர்கள் உடனே இந்த அதிசயத்தை ஊர் மக்களுக்குக் கூறினார்கள். அவர்கள் இருவரும் பேசுவதையும் கேட்பதையும் அறிந்த மக்கள் அவர்களுடைய ஆடையில் இருந்த இரத்தக் கறைகளையும் கண்டு பிள்ளையாரின் மகிமையை உணர்ந்தார்கள். அச் சமயத்தில் அப் பகுதியை ஆண்டு வந்த ராஜாவும் இந்த அற்புதத்தைத் தன் பரிவாரங்களுடன் வந்து

கண்டு மகா ஆச்சர்யப்பட்டார். அப்போது மக்கள் தாங்கள் கொண்டு வந்த கற்பூரம், தேங்காயை ஸ்வாமிக்கு சமர்ப்பித்தனர். இந்த அற்புதத்தைக் காண வந்த பக்தர்கள் இந்தப் பிள்ளையாருக்கு உடைத்த தேங்காயின் தண்ணீர் ஒரு காணி நிலம் வரை பாய்ந்தது என்பதும், அதனாலேயே அவ்விடத்திற்கு 'காணி பாரகம்' என்ற பெயர் வந்ததும் சரித்திர உண்மையாகும்.

ராஜா ஆலய நிர்மாணம் செய்து நித்ய பூஜைகள் ஏற்படுத்தினார். இக் கோவில் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது என்று கோவிலுக்கு முன்பாகவே நிர்மாணிக்கப்பட்டதாகக் கூறுகிறார்கள். கோயிலையும், தடாகத்தையும் 'அகோர்' ஸ்தபதிகள் நிர்மாணித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

மேலும், விநாயகர் நித்ய ப்ருவ்ருத்தர். அதாவது தினம் தினம் வளர்ந்து திலநாசிக ப்ரமாணத்தில் (எள் முனையளவு) சர்வாங்கங்களும் பூரித்துக் காட்சி அளிக்கிறார். இதற்கு சாட்சியாக 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் செய்யப்பட்ட வெள்ளிக் கவசம் தற்சமயம் ஸ்வாமிக்குச் சரியாகவில்லை. சுவாமியைச் சுற்றியுள்ள கிணற்றில் நீர்மட்டம் எப்போதும் ஒரே அளவில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. பக்தர்களுக்கு அர்ச்சகர்கள் மூர்த்தியின் அங்கங்களைக் காட்டி அந்த நீரை ப்ரோக்ஷித்து ப்ராசாதமாக, தீர்த்தமாக அளிக்கிறார்கள். முன்பு கிணற்றிற்கும் ஸ்வாமிக்கும் இடையே இடைவெளி அதிகமாகவும், தற்சமயம் இடைவெளி கைவிடும் அளவிற்கே உள்ளதாகவும் கூறுகிறார்கள். தற்சமயம் ஸ்வாமிகள் 'சித்தி கணபதி'யாக பாதங்களுக்கு மேல்பாகம் வரையில் காட்சி அளிக்கிறார். விநாயகப் பெருமானின் சிரசுபாகத்தில் சால் விழுந்து வெட்டுப்பட்ட அடையாளம் தற்போதும் காணப்படுகிறது.

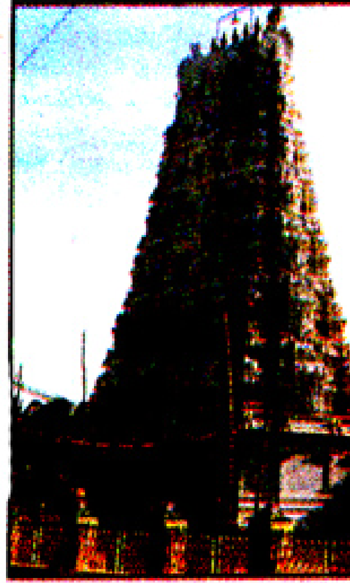
கரும்புத் தோட்டங்களும், தென்னை தோப்புக்களும்,

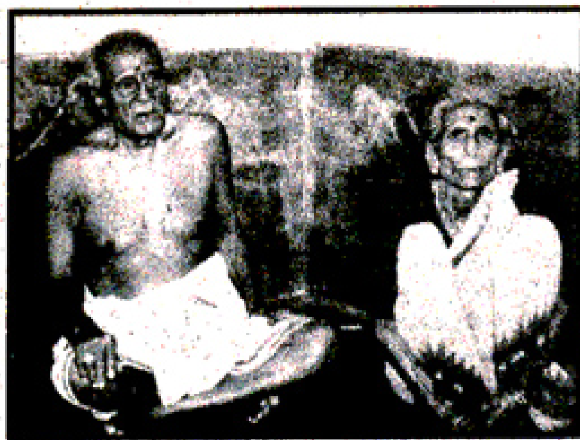


மாந்தோப்புகளும் சூழ்ந்துள்ள செழுமையான, குளுமையான பூமியாக காட்சியளிக்கும் காணிபாக்கப் பட்டணத்தை

கூறப்படுகிறது. இக் கோவிலின் வடமேற்கிலுள்ள மணிகண்டேஸ்வரர், மரகதாம்பிகை எழுந்தருளியுள்ள சிவாலயமும், வடகிழக்கிலுள்ள வரதராஜஸ்வாமி பெருமாள் எழுந்தருளிய ஆலயமும், இக்

ஸ்வாமி!





• ராஜா குருக்கள் தம்பி

செழிக்க வைக்கும் நதியான பாகுதா நதிக்கு அப் பெயர் எப்படி வந்தது என்ற மற்றொரு உண்மை சம்பவத்தின் மூலம் சித்தி விநாயகரின் சிறப்பு மேலும் அறியப்படுகிறது.

காணிப்பாக்கப்பட்டிணம் ஏற்பட்ட, சில காலங்களுக்குப் பிறகு சங்கன், லிகிதன் என்ற இரு சகோதரர்கள் புண்ணிய ஸ்தலங்களை தரிசித்தவண்ணம் வரும்பொழுது காணிப் பாக்க ஸ்வாமிகளின் பெருமையை அறிந்து அவரைத் தரிசிக்க வருகிறார்கள். வரும் வழியில் தம்பிக்கு மிகுந்த பசி. அண்ணனிடம் அருகிலிருக்கும் மாந்தோப்பில் பழம் பறித்து உண்ண அனுமதி கேட்கிறான். அண்ணனோ, பிறர் சொத்தை அவர் அனுமதியில்லாமல் அனுபவிக்கக் கூடாது என்றும், அதர்மமான காரியத்தில் ஈடுபடக்கூடாது என்றும் கூறுகிறார். பசி மிகுதியால் அண்ணனின் வாக்கைத் தம்பி மீறி ஒரு மாம் பழத்தைப் பறித்துச் சாப்பிட்டு விடுகிறார். தம்பி அதர்மமான காரியம் செய்ததற்காக வருந்திய அண்ணன் தம்பி என்றும் பாராமல், செய்த தவறுக்கு தண்டனை பெற அரசரிடம் தம்பியை நிறுத்துகிறான். மன்னனோ, தம்பியின் இரு கைகளையும் வெட்டும்படி உத்தர விடுகிறார்.

இத்தனை கடுமையான தண்டனை தன் தம்பிக்குக் கிடைக்கும் என்று எதிர்பாராத அண்ணன் மிகுந்த துக்கத்துடன் தம்பியை அழைத்துக் கொண்டு காணிப்பாக்க பிள்ளையாரைத் தரிசிக்க வருகிறார். கோவிலுக்குச் செல்லுமுன் நதியில் நீராடும் போது, மிகுந்த மனசக்தியுடனும், துக்கத்துடனும், பக்தியுடனும் இறைவனை வணங்கி, "காணிப்பாக்க மூர்த்தியே, உன்னைக் கண்டு வணங்கி, உன் அருளாசி பெற வந்த எங்களுக்கு இத்துணை பெரிய தண்டனையா?" என்று மனம் கசிந்து உருகினார்கள்.

அப்போது அந்த அதிசயம் நிகழ்ந்தது. தம்பி நதியில் மூழ்கி எழுந்த போது பழையபடி அவனுடைய இரு கைகளையும், இறைவன் அருளால் பெற்றிருந்தான். அப்போது மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைந்த அவ்விருவரும் ஆனந்தக் கூத்தாடி பரவசத்துடன், ஸ்வாமியைத் தரிசித்து இறைவன் மேல் பதிகம் பாடிச் சென்றார்கள். இரண்டு பாகுகளையும் (கைகளையும்) தந்த நதியாதலால் இந் நதிக்கு "பாகுதா" நதி என்ற பெயர் வந்தது. இச் சம்பவத்தின் மூலம் இறைவன் கீர்த்தி எங்கும் பரவியது.

ஸ்லோகம் : (தெலுங்கில்)

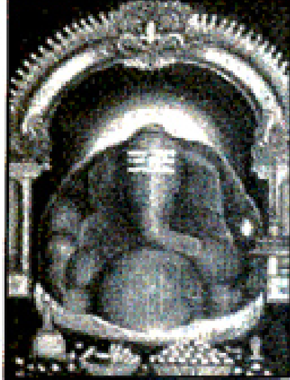
"அப்பாலுனு அரடிபண்டுனு
தெப்பலுகு தேனுகளநு தெஸ்துரு நீகு
குப்பகெ வரமிஸ்துவு அப்படவு
காணிப்பாக பிள்ளையாரப்பா"

(நினைத்த காரியத்தை அப்பொழுதே நடத்தி வைக்கும் வரசித்தி விநாயகருக்குப் பாலும், பழமும் தேனும் கொண்டு வந்து தருகிறார்கள்.)

மணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணமும், புத்திரபேறு இல்லாதவர்களுக்குப் புத்திர பாக்கியமும் அருளுகிறார். திருமணம் ஆகாதவர்கள் சந்நிதிக்குப் பூமாலை ஒன்றை வாங்கிச் சென்று ஸ்வாமியின் மேல் சார்த்தி அந்த மாலையைத் திரும்பவும் பெற்று (தரையிலே கீழே வைக்கக் கூடாது. அசுத்தமான இடங்களில் பூமாலையை வைக்கக் கூடாது). வீட்டிலே பூஜை அறையிலே பத்திரமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் விரைவில் திருமணம் கைகூடி வருகிறது. புத்திரப் பேறு இல்லாதவர்கள் இந்தக் கோவிலில் இருக்கும் வில்வ மரத்தில் துணியில் கல்லைக் கட்டி தொட்டிலைப் போல் ஆட்டி விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

• கே. பாப்பையா





தினமும் எள் மூக்கு அளவு!

நம்முடைய வாசகி ஷோபா லக்ஷ்மி எழுதியிருந்த இக் கட்டுரையைப் படித்து கம்போஸிங்கிற்குக் கொடுத்த பிறகு மறுநாளே காணிப்பாக்கம் விநாயகரைத் தரிசிக்கச் சென்றது ஒரு தெய்வீக அனுபவம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அங்கே வருகின்றவர்கள் மட்டுமின்றி, பூஜிக்கும் குருக்கள்களும், பணியாட்களும் இந்த விநாயகரைப் பற்றிப் பேசும்போது ஏதோ ஆவேசம் வந்தவர்கள் போலப் பேசுகிறார்கள்.

''இவரிடம் பொய் சத்தியம் செய்து விட்டால் அவ்வளவுதான்'' என்கிறார் ஒருவர். இவர் நினைத்ததை நடத்தி வைக்கும் விநாயகராக வீற்றிருந்தாலும் இரண்டு விஷயங்களுக்காக மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறார். மாலை நாலு மணிக்கு நடைபெறும் சத்தியப் பிரமாண நிகழ்ச்சி ஒன்று, திருமண வேண்டுதல் மற்றொன்று.

கோர்ட், கேஸ் என்றிருந்தாலும் எதிரெதிர் பார்ட்டி இருவரும் இங்கு வந்து கட்டணம் கட்டினால் நாலு மணிக்குப் பிள்ளையார் சந்நிதியில் தனியாக விடப்படுகிறார்கள். 'நான் இதைச் செய்தேன்' அல்லது 'செய்யவில்லை' என்று பிள்ளையார் முன் சத்தியம் செய்ய வேண்டும். பிறகு கோயிலில் சான்றிதழ் கொடுக்கிறார்கள். பொய்யாகச் சத்தியம் செய்த பலர் அங்கு பைத்தியமாகத் திரிந்து கொண்டிருப்பதை ஒருவர் மிகுந்த வேகத்தோடு தெரிவித்தார்.

இந்த சத்தியப் பிரமாண நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் கோயிலை மூடி விட்டு முழுமையாக சுத்தி செய்து மாலை ஆறரை மணிக்கே மீண்டும் பொது மக்கள் தரிசனத்திற்கு விடுகிறார்கள். அதே போல நிறைய பேர் திருமணத்திற்கு வேண்டிக் கொண்டு நடந்ததற்குச் சாட்சி சொல்லும் புதுமண ஜோடிகளைப் பார்க்க முடிந்தது.

வயதான ராஜா குருக்கள் தான் கண்ணால் கண்ட பல நிகழ்ச்சிகளைப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். பொய்ச் சத்தியம் செய்த ஒருவர் இரண்டு கண்களையும் இழந்ததையும் பிறகு பிள்ளையாரிடம் மன்றாடிக் கேட்டுக் கொண்டு ஒவ்வொரு கண்ணாகப் பெற்றதையும் குறிப்பிட்டார்.

பிரம்மஹத்தி தோஷம் பிடித்த இராஜராஜ குலோத்துங்கன் இந்த ஊர் சிவன் கோயிலிலிருந்து புறப்பட்டுத்தான் திருவிடைமருதூரில் சாபவிமோசனம் பெற்றார் என்பதையும், நாக சாபம் தீர ஜனமேஜயன் கட்டிய பல கோயில்களில் இங்குள்ள கோயிலும் ஒன்று என்றும், இவ்வூர் சிறப்புக்களையெல்லாம் கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

''நான் கல்யாணமாகி வந்தப்போ மார்பளவுதான் பிள்ளையார் தெரிவார். இப்போ தொப்பை முழுவதும் வெளியே வந்திருக்கிறது'' என்று பேசிய அவர் மனைவி, ''இந்தப் பிள்ளையாரை நம்பாம போயிதான் நான் இந்தக் கதியில் இருக்கிறேன்'' என்று முணுமுணுத்தார். ஆனால் என்ன அது என்பதை அவர் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரவில்லை.

எக்ஸிகியூட்டிவ் அதிகாரி திரு. கே. பாப்பையா பிள்ளையாரின் பேரில் அத்தனை பக்தியோடு இருக்கிறார். பார்க்க வரும் பக்தர்களின் மேல் மிகுந்த அக்கறை செலுத்துகிறார். நம்மை அழைத்துப் போய் தரிசனம் செய்வித்து, எல்லா விவரங்களையும் பெறச் செய்தார். விநாயகரை பூஜிக்கும் குருக்கள்கள் எல்லாம் தமிழர்கள்!

பிள்ளையார் சுயம்பு! இரண்டு நேத்திரங்களும், வளைந்த தும்பிக்கையும், பெருத்த வயிறும்.... பார்த்துப் பிரமித்துப் போய் விட்டோம். ஒவ்வொரு நாளும் எள்ளின் மூக்கின் அளவுக்கு இவர் வளர்ந்து கொண்டு இருக்கிறாராம். இவரின் வளர்ச்சியைப் பலரும் கூறுகிறார்கள். தாங்கள் முன்பு பார்த்ததையும், இப்போது பார்ப்பதையும் சொன்னார்கள். இறைவனின் திருவிளையாடல்கள் எப்படியெல்லாம், எங்கெல்லாம் நடக்கிறது என்று மெய்சிலிர்க்க இருந்தது. கிணற்றுக்குள்ளிருந்து எழும்பிக் கொண்டிருக்கிறார்! சுற்றிலும் எப்போதும் வற்றாத தண்ணீர்.

அந்த காணிப்பாக்கம் பூமியே ஒரு மெய் சிலிர்க்க வைக்கும் பக்திக் க்ஷேத்திரமாகத்தான் இருக்கிறது!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

பிறகு குழந்தை பிறந்தவுடன் தொட்டில் கட்டி பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றி விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

இவையெல்லாவற்றையும் விட விசேஷமானது இங்கு செய்யப்படும் 'ப்ரமாணம்' என்பதுதான். இங்கு 'பொய் ப்ரமாணம்'

வாயுத் தொந்தரவை விரட்டுவோம், வாரீர்!



வாயுத் தொந்தரவு செய்யும் எந்த உணவு வகையாக இருந்தாலும் அத்துடன் கொஞ்சம் முட்டைகோஸை நறுக்கிச் சேர்த்தால் தொந்தரவு இருப்பதில்லை. இது அனுபவத்தில் கண்டது.

சமீபத்தில் டிவியில் ஸ்டார் சமையலில் கேரளா ஸ்டைல் கூட்டு செய்யும் முறையைப் பார்த்து நாமும் ட்ரை பண்ணலாமே என்று நினைத்தேன். கிட்டத்தட்ட இதே முறையில் வேறு காய் உபயோகப்படுத்தி செய்திருந்தாலும், இந்தக் காம்பினேஷன் எப்படி இருக்கிறது என்று பார்க்க ஆர்வம். ஆனால் அது வாழைக்காய், சேனை, வெள்ளைக் காராமணி சேர்த்த கூட்டு. எனக்கோ 'காஸ் ப்ரபிள்' எங்கே என்று காத்துக் கொண்டிருக்கும். என்ன செய்வது என்று யோசித்தேன். இந்தக் கலவையை வேக வைக்கும் பொழுது கொஞ்சம் முட்டைகோஸையும் நறுக்கிச் சேர்த்தேன். என்ன அதிசயம்! அன்று வயிறு மிகவும் சமர்த்தாக இருந்தது. இதே போல உளுந்து வடை, ஆமை வடை, அடை, பருப்பு உசிலி என்ற எந்த ஐட்டம் செய்வதானாலும் நான் முட்டை கோஸைச் சேர்ப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறேன். நார்த் இண்டியன் வகையறாக்களிலும் சேர்க்கலாம்.

— சந்திரா சங்கர்

(பொய் சத்தியம்) செய்பவர்கள் யாரும் ஸ்வாமியின் தண்டனைக்குத் தவறாமல் உள்ளாகிறார்கள். இப்பொழுதும் தினம் தினம் இதற்கு சாட்சிகள் பல உள்ளன. எனவே, குடும்பத் தகராறு, நிலத் தகராறு, தீராத பழக்கங்கள், பிரச்னைகளுக்கு இங்கு ப்ரமாணம் செய்வதன் மூலம் தீர்வு காணப் படுகிறது. ஸ்வாமியின் முன் பொய் சொல்ல யாருக்கும் துணிவு இல்லை.

தற்சமயம் ஆந்திர அறநிலையத் துறையினர் கோயில் நிர்மாணத்தில் பல முன்னேற்றங்களைச் செய்துள்ளனர். மூன்று நிலைகளாக இருந்த கோபுரம் தற்போது ஏழு நிலைகளை உடையதாகக் கட்டப்பட்டுள்ளது. தினமும் கணபதி ஹோமமும் செய்யப்படுகிறது. இங்கு கணபதி ஹோமம் செய்வதன் மூலம் க்ரஹ தோஷங்களும், சர்வ ரோகங்களும், மற்றும் பக்தர்களின் பலவித மான குறைகளும் நிவாரணமாகிறது.

திருப்பதி தேவஸ்தானம் வெளியூரிலிருந்து வந்து தங்கும் பக்தர்களுக்கு தங்கும் வசதிக்காக சத்திரங்களைக் கட்டிக் கொடுத்துள்ளது. சித்தூரிலிருந்து இவ்வூருக்கு நிறைய பேருந்துகள் செல்கின்றன. சென்னை, பெங்களூர், திருப்பதி, நெல்லூர் ஆகிய ஊர்களிலிருந்தும் சிறப்புப் பேருந்துகள் காணிப்பாக்கத்திற்கு பக்தர்களை சுமந்து வருகின்றன.

விநாயகர் சதுர்த்திக்கு 23 தினங்களுக்கு முன்பிருந்தே உற்சவம் ஆரம்பித்து விடுகின்றது. உற்சவ மூர்த்திகள் ஒவ்வொரு தினமும் ஒவ்வொரு வாகனத்தில் ஊர்வலம் வருகிறார்கள். உற்சவ தினத்தின் ஐந்தாவது நாள் கஜவாஹனம், மறுநாள் தேர்த் திருவிழா. அதோடு சுவாமிக்கு திருக்கல்யாணமும், மறுநாள் வசந்தோற்சவமும் நடக்கிறது. கடைசி நாள் தெப்போற்சவத்துடன் உற்சவம் நிறைவடைகிறது. உற்சவ தினங்களில் இசைக் கச்சேரி, ஹரிகதை, ராமாயணம், பாவகதக்கதை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

— ஷோபா லக்ஷ்மி

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

இம் மாதம்

இல்லத்தரசி

பொருள் :
சப்பாத்தி சைட்டிஷ்


• ஸ்ரீமதி

முதல் பரிசு

பாலக் விஜிடபிள் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :
பாலக் (பசலைக் கீரை) - 1 கட்டு,
வெங்காயம் - 1 பெரியது,
பச்சை மிளகாய் - 4
காரட் - 100 கிராம்,
பச்சைப் பட்டாணி - 100 கிராம்,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
ஒயிட் சாஸ் - 1 கப்,
ப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 டீஸ்பூன்,
சீஸ் - 1 கப் துருவியது,
சீரகப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
தனியாப் பொடி - 1


• வி. ஜெயலக்ஷ்மி

டீஸ்பூன்,

மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - 1/2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
நெய் (அ) சமையல்
எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன்.



மாதங்கி

செய்முறை :

பாலக் கீரையை ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து சிறிது உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆறியபின் மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து விழுது எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் பொடிதாக அரிந்து எடுத்து பொன்னிறமாக வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு அரைத்த கீரை விழுதை அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அடுப்பைக் குறைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் ப்ரெஷ் கிரீம் சேர்த்து மேலும் ஒரு நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துப் பிறகு இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் சிறிது நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.



பட்டாணி, பீன்ஸ், கேரட் ஆகிய காய்கறிகளை ஒரு பாத்திரத்தில் அரிந்து போட்டுத் தேவையான உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வேகவிடவும். காய்கறிகள் பாதி வெந்தால் போதுமானது. பிறகு அடுப்பில் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெந்த காய்கறிகளைப் போடவும். இத்துடன் சீரகப் பொடி, தனியாப் பொடி, கரம் மசாலா, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். பிறகு இறக்கி வைத்து விடவும். காய்கறிகள் வேகும்போதே ஒயிட் சாஸ் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

ஒயிட் சாஸ் தயாரிக்க :

மைதா - 5 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
பால் - 2 கப்,
உப்பு - சிறிது.

முதலில் அடுப்பில் வாணலியை வைத்துக் காய்ந்ததும் அதில் வெண்ணெயைப் போட்டு உருகியதும் மைதாவை அதில் போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைத்துக் கொள்ளவும். மைதாவை நன்றாக வறுத்த பின் பாலை சிறிது சிறிதாக விட்டு மைதாவை கரைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். உப்பு சேர்க்காமலும் செய்யலாம். பிறகு இறக்கி வைத்து ஆற விடவும்.

ஒரு அகலமான கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் முதலில் கீரை விழுதைப் பரப்பவும். பிறகு அதன் மேல் ஒயிட் சாஸைப் பரப்பவும். மூன்றாவதாகக் காய்கறிகள் கலவையைப் பரப்பவும். மேலே சீஸ் துருவலைத் தூவி மைக்ரோ அவனில் சில நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்து சப்பாத்தியுடன் சூடாக பரிமாற மிகவும் வித்தியாசமான ருசியுடன் இந்த 'சைட்டிஷ்' யாவரையும் விரும்பிச் சாப்பிடத் தூண்டும்.

மைக்ரோ அவன் இல்லாதவர்களும் தனித் தனியாக செய்து வைத்துக் கொண்டு பரிமாறும் போது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகக் கிண்ணங்களில் போட்டுப் பரிமாறலாம்.

- ஜெயந்தி நாராயணன், பூனா.

இரண்டாம் பரிசு



• லலிதா

நூடுல்ஸ் பிரெட் கோப்தா

தேவையான பொருட்கள் :

நூடுல்ஸ் - 1 கப்,
பிரெட் ஸ்லைஸ் - 4,
உருளைக்கிழங்கு - 2
அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 4,
தக்காளி - 4,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகாய்ப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
கரம் மசாலா பவுடர் - 1 ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
கொத்துமல்லித் தழை - ஒரு கைப்பிடி அளவு.

செய்முறை :

நூடுல்ஸை மிதமான சூட்டில் உள்ள நீரில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து வடிகட்டி ஆற வைக்கவும். பிரெட்டை நீரில் முக்கி தண்ணீரில்லாமல் நன்கு பிழிந்து எடுக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும். நூடுல்ஸ், பிரெட், மசித்த கிழங்கு, அரிசி மாவு இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து

அத்துடன் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி (தேவையான அளவு (அ) ஒரு ஸ்பூன்) போட்டு நன்கு உருட்டி எண்ணெய் காய்ந்ததும் ஒவல் வடிவில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இரண்டு வெங்காயத்தைப் பொடியாகவும் மீதி இரண்டு வெங்காயத்தை மிக்ஸியில் அரைத்தும் வைக்கவும். (தக்காளியையும் அதே போல்.)

வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் விட்டு கரம் மசாலாத் தூள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது மிதமான தீயில் வைத்துக் கொண்டு வதக்கவும். பின் அரைத்த வெங்காயம் தக்காளியை சேர்த்து வதக்கவும்.

பின் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து நன்கு வதக்கிய பின் 2 தம்ளர் நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு சேர்த்துக் கொதித்த பின் இறக்கி வைத்து பின் கொத்துமல்லி தழையை வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு முன் பொரித்த கோப்தாவை ஒரு தட்டில் வைத்து அதன் மேல் கிரேவியை விட்டுப் பரிமாறவும்.

– லலிதா ராம் குமார்,
சென்னை – 61.

மூன்றாம் பரிசு

அவல் ராஜ்போக் கோப்தா

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டி அவல் – 2 கப்,
சோள மாவு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லி – ½ கப்,
ஆம்சூர் – 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
முந்திரி – 5 (சிறு துண்டுகளாக உடைத்துக் கொள்ளவும்),
கிஸ்மிஸ் – 10,
எண்ணெய் – பொறிக்க.

செய்முறை :

அவலை நன்கு களைந்து மூழ்கும் வரை தண்ணீரில் அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து, பின் நீரை வடிக்கவும். அரிந்த கொத்துமல்லி சோள மாவு, ஆம்சூர், முந்திரி, கிஸ்மிஸ், உப்பு, காரம், சர்க்கரை எல்லாம் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து உருண்டைகளாக்கி, எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு
பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.
தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

என் பட்ஜெட்க்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்









தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள் மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்சா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்சா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்சா கார்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

ஆனா தனி வீடு வாங்கும் என் ஆசையை நிறைவேற்றியது



வெற்றிகரமாக ஸ்ரீவத்சா கார்டன்ஸ் அளித்தவர்களின்

ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.

ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்க்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுக்க வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம் 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ கான்க்ரீட் மதில் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

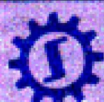
ஷாப்பிங் வசதி ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவுக்குள்ளே மிக விரைவில் நவீன ஷாப்பிங் வளாகம் நிறுவப்பட உள்ளது. வீட்டு உபயோக பொருட்கள் மளிகை மற்றும் இதர பொருட்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ.
உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்சா பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு
140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி, ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah / 2842 R

எங்களது வங்கி குளோபல் ட்ரஸ்ட் வங்கி — Visit us at: www.sreevatsa.com



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043. இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ் SRIVATSACO, மின் அஞ்சல் sreevats@eth.net.
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-422-5953149, 5960270, 5957953, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 572019
மும்பாய்: திரு. ஜி ஜி பாதன் ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1, திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம் 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071 இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5270025 (வீடு).

கிரேவி தயாரிக்க :

பெரிய வெங்காயம் - 2,
தக்காளி (பெரியது) - 4,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
முந்திரி - 5,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பெருஞ்சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்.

வெங்காயம், முந்திரி, இஞ்சி முதலியவற்றை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து (பச்சையாக) அரைக்கவும். தக்காளியைத் தோல் எடுத்து விட்டு இரண்டாக வெட்டி தண்ணீர் சேர்த்து தனியாக அரைத்து வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் பெருஞ்சீரகம் போட்டுத் தாளிக்கவும். அரைத்த வெங்காயம், இஞ்சி, முந்திரி விழுதைப் போட்டு, உப்பு, காரம் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கவும். அடுப்பைச் சிறிதாக்கி, தக்காளி சாற்றைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். இந்தக் கிரேவி குழம்பு பதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பரிமாறுவதற்கு முன் அவல் உருண்டைகளை கிரேவியில் போடவும்.

பி.கு : இந்த அவல் ராஜபோக கோப்தா, வாயில் போட்டால் கரையும். சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சைட்டிஷ். எப்போதும் காய்கறி போட்டுத் தயாரிக்கும் சப்ஜிக்கு ஒரு மாறுதல்.

– வெ. மாதங்கி,
சென்னை – 41.



நவராத்திரிக்கு, வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்டல் இவைகளை அழகாக பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டுக் கொடுத்தால், எல்லோருக்கும் ப்ரிட்ஜில் கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய் போட்டு வைக்க மிகவும் உபயோக மாகவும், அதிக செலவு இல்லாத பொருளாகவும் இருக்கும்.

— மங்களம் மகாதேவன்.

நான்காம் பரிசு

நவரத்ன கோசுமல்லி & நவரத்ன குருமா

நவராத்திரி சமயம் சுண்டலுக்காக வாங்கும் பயறு வகைகளில் தலா ஒரு கைப்பிடி எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் சுவையான இந்த சைட்டிஷ்கள் ரெடி.

தேவையானவை :

காபூலி சென்னா - 1 கைப்பிடி, ப. பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, நாட்டுக் கொண்டைக் கடலை - 1 கைப்பிடி, ப. பயறு - 1 பிடி, த. பயறு - 1 பிடி, கொள்ளு - 1 பிடி, பச்சை நிலக்கடலை - 1 பிடி, மொச்சை - 1 பிடி, ராஜ்மா - 1 பிடி.

மேலே குறிப்பிட்ட பயறு வகைகளை நன்கு கழுவி, கல் போக அரித்து 12 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின் நீரை வடித்து ஒரு ஹாட்கேஸில் இட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் மூடி வைத்து, மறுநாள் திறந்து பார்த்தால் அழகாக முளை விட்டிருக்கும். இந்த முளை கட்டிய பயறு வகைகளை சரி பாதியாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.

முதல் பாதியை நன்கு அலசி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு உப்புப் பொடி, மிளகுப் பொடி தூவி, 2 எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கிப் பிழிந்து குலுக்கவும். மேலாக கொத்துமல்லி தழையைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவவும். சீஸனுக்கு ஏற்ப இத்துடன் புளிப்பில்லாத மாங்காய், காரட் வெள்ளரி, பீட்ரூட், வெள்ளை முள்ளங்கி ஆகிய காய்களை தோல் சீவி கொப்பரைத் துருவலில் துருவிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சப்பாத்திக்கு சத்து நிறைந்த சைட் டிஷ் இந்த கோசுமல்லி.

வேகவைத்துதான் சாப்பிடுவேன் என்று அடம்பிடிப்பவர்கள் இந்தப் பயறு வகையின் மறு பாதியை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

தேவை : முளைகட்டிய தானியம் - 1 கிண்ணம், தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கரம் மசாலாப் பவுடர் - 1 ஸ்பூன் ம. தூள் - ½ ஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது வெண்ணெய் (அ) டால்டா - 1 டீஸ்பூன் லவங்கம், பட்டை, ஏலக்காய், - சிறிது தாளிக்க, பொட்டுக்கடலை - 1 டீஸ்பூன், ப. மிளகாய் - 6, பெரிய வெங்காயம் - 1 கப் (நறுக்கியது), பூண்டு - 4 பற்கள், கொத்துமல்லித் தழை சிறிது, இஞ்சி - 1 துண்டு. தக்காளி - 1 கப் (நறுக்கியது).

பயறு வகைகளை முளை முறியாமல் தண்ணீரில் அலசி குக்கரில் 3 விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். பின் தேங்காய், பூண்டு,

பொட்டுக்கடலை, ப. மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித் தழை கொஞ்சம் எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் இட்டு மைய அரைக்கவும். ஒரு வாணலியை அடுப்பில் போட்டு, வெண்ணெய் (அ) டால்டா போட்டு அது இளகியதும் லவங்கம், பட்டை, ஏலக்காய்ப் போட்டு வதங்கியதும் நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டுப் பொன்னிற மாக வதக்கவும். பின் அரைத்து வைத்த தேங் காய் விழுதையும் போடவும். அத்துடன் கூட கரம் மசாலாத் தூள், ம. தூள் போடவும். எல் லாம் சேர்ந்து கெட்டி க்ரேவியாக வரும் போது வேகவைத்த பயறுகளை சேர்த்துக் கிளறவும். இப்போது உப்பு சேர்க்கவும். பயறு வேகவைத்த தண்ணீரைக் கீழே கொட்டக் கூடாது. வேறு தண்ணீர் சேர்க்காமல் இந்தக் குருமாவில் சேர்க்க வேண்டும். அதனால் பயறு வேகவைக்க அளவான தண்ணீர் உபயோகிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சத்துக்கள் வீணா காது. இந்தக் கலவையை மிதமான தீயில் வைத் துக் கிளறி ஒரு கொதி வந்ததும் நறுக்கிய தக்காளிப் பழங்களைச் சேர்க்கவும். 2 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்திருந்து இறக்கி மல்லித் தழை தூவி அலங்கரிக்கலாம்.

– வி. ஜெயலக்ஷ்மி, கோயமுத்தூர் – 26.

ஐந்தாம் பரிசு

பூந்தி பாகி

தேவையான பொருட்கள் :

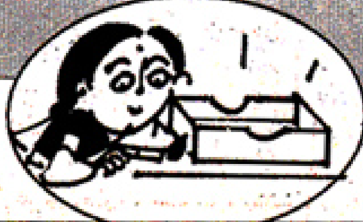
கடலை மாவில் செய்த பூந்தி – 1 கப்,
வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது – 1 கப்,
தக்காளி – 2
(சுடுநீரில் போட்டுத் தோலுரித்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்).
ப. மிளகாய் – 2 (அரிந்தது),
இஞ்சி, பூண்டு விழுது – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் – 1 டீஸ்பூன்,
தனியா தூள் – 1½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் – 1 டீஸ்பூன்,
புளிக்காத கெட்டித் தயிர் – 1 கப்,
கரம் மசாலாத் தூள் – 1 டீஸ்பூன்,
வனஸ்பதி – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு – 10 வறுத்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும்.
சீரகம் – 1½ டீஸ்பூன்
கொத்துமல்லி – 1 கட்டு (பொடியாக அரியவும்),
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – தேவைப்பட்டால் 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

தயிரை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் மூட்டை போல் கட்டித் தொங்க விட்டால் அதில் உள்ள நீர் வடிந்து விடும். கட்டியாக உள்ள தயிரை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வனஸ்பதியை சூடாக்கி சீரகம் போட்டுப் பொரிந்ததும் அதில் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து எண்ணெயில் நன்றாக வதக்கவும். பச்சை வாசனை போனதும் அரிந்த வெங் காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்கவும். வெங்காயம் கலர் மாறியதும் மஞ்சள் தூள், தனியா தூள், மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விடவும். அதிலேயே தக்காளி விழுது, உப்பு சேர்த்து கீர் வற்றி எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும். பூந்தியைச் சேர்த்துக் கலந்து விட்டு எடுத்து வைத்துள்ள கட்டித் தயிரை சேர்த்து பூந்தி உடையாமல் கலந்து கொடுத்து இறக்கி முந்திரிப் பொடி, ஃப்ரெஷ் க்ரீம் சேர்த்து அரிந்த கொத்துமல்லித் தூவி சப்பாத்தியுடன் பரிமாறவும்.

– உஷா.

சீலிங் ஃபேன் பாக் செய்து வரும் பெட்டியின் அடியில் இருக்கும் தர்மோகோல், குளம் மாதிரியே இருக்கும். அதை கொலுவிற்கு குளமாக உபயோகிக்கலாம். பெயிண்ட் அடித்தும் உபயோகிக்கலாம்.
— வஸந்தா ராஜகோபாலன்.



வேண்டாத மாத்திரைகள் இருந்தால் தூரப் போட வேண்டாம். கடற்கரை அமைக்கும் பொழுது ஆங்காங்கே போட்டு விட்டால் பார்ப்பதற்கு கலர் கலராகத் தெரியும். இரவு நேரத்தில் அந்த லைட்டு வெளிச்சத்திற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.
- பி. ஜானகி.





அடுப்பறை அல்ல...
இது ஒரு அரண்மனை!

Godrej KIT

FLEXIBLE KITCHEN CABINETS

• Flexible • Easy to instal • Strong & durable • Scratch & Corrosion resistant • Adjustable shelves • Termite and pest proof.

வீட்டுப் பொருட்களின் பராமரிப்பில் பல ஆண்டுகளாக முன்னோடியில் உள்ள கோத்ரெஜ் இப்பொழுது உங்களுக்கு அளிக்கிறது மற்றும் ஒன்று–'கோத்ரெஜ் கிட்' தேவைக்கேற்ப அமைக்கக் கூடிய சமையலறை அலமாரிகள். முற்றிலும் பவுடர் பூசிய ஸ்டீலில் தயாரித்ததால், அழுக்குப் படியாமல், பூச்சிகள் மற்றும் துர்நாற்றம் வராமலும் பாதுகாக்கிறது. எந்நாளும் கண்டிராத, அழகான, சுத்தமான, யாரையும் வியக்க வைக்கும் சமையலறை உங்களுக்கு அளிக்கிறோம்!

- சமையலறைக்கு ஏற்ப அமைத்து கொள்ள தக்கது
- அமைப்பதற்கு எளிதானது
- குறைந்த பராமரிப்பில் நீடித்து உழைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது
- கீரல் மற்றும் துரு தவிர்க்கும் பவுடர் பூசப்பட்டது
- மாற்றியமைக்கக்கூடிய தட்டுகள்
- கரப்பு, கரையான் மற்றும் பூச்சிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பு



சுகாதாரமான சமையலறைக்கு நல்வரவு!

கோத்ரெஜ் கிட்

கிச்சன் கேபினட்

Godrej & Boyce Mfg. Co. Ltd
Chennai ✆:6258561, 6257331

Now on display at Godrej Showrooms: Mylapore - Ph:4997556, 4997561. Mount Road - Ph: 8521234, 8526496. Broadway - Ph:5221852, 5245417.

Details available with your nearest Godrej dealer also.



நவராத்திரி என்றாலே கைவேலைப் பாடுகளின் சிறப்புகளைப் போற்றுவதுதானே! இங்கே ஒரு பெண், தன் ஓவியத் திறமையால் சரஸ்வதியை ஆராதிக்கிறார். அவருக்கு நித்தமும் நவராத்திரிதான் எனலாம். அவர் சொர்ணலதா சந்திரசேகரன் –



தூரிகையில் இழைத்து இழைத்து வரையப்பட்டு உயிருள்ளவைகளாகவே காட்சியளிக்கும் சித்திரங்கள். மகாராஷ்டிரப் பெண்மணி, சாகுந்தலை, தமயந்தி, வீணை வாசிக்கும் பெண், மகாபாரதக் காட்சி, தேர் ஓட்டும் கண்ணன், ராமர் பட்டாபிஷேகம், மலையாள அழகி, நாடோடிப் பெண் என்று அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட ஓவியங்கள் லலித் கலா அகாதமியின் கண்காட்சி அறை ஒன்றில் வரிசையாக கண்ணுக்கு ரம்மியமாகக் காட்சியளித்தன.



அத்தனையும் ஓவியக் கலைக்குப் பெருமை சேர்த்த ராஜா ரவிவர்மாவின் ஓவியங்களின் மூல ஓவியத்தன்மை மாறாமல் அப்படியே வரையப்பட்டவை. சரி, இதில் என்ன புதுமை?

புதுமைதான். 35 வயது நிரம்பிய சொர்ணலதா சந்திரசேகரன், ஓவியத்திற்கு என்று எந்தப் படிப்பும் படிக்காமல், இயற்கையாகத் தனக்கிருந்த ஆற்றலை வளர்த்துக் கொண்டவர். ரவிவர்மாவின் ஓவியங்களில் தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் பாணியைப் புகுத்தி 'ப்யூஷன் ஆர்ட்' என்கிற புதிய படைப்பைப் படைத்துள்ளார்.

ஆனால் முழுதும் இந்த ஓவியங்களை தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் பாணியில் மாற்றாமல், ஓவியங்களின் தனித்தன்மை மாறாமல் ஒரு கூட்டுக் கலவையாக உருமாற்றம் செய்திருக்கும் இவரது முயற்சி பாராட்டப்பட வேண்டியதே.

தங்க உலோகத்தாளால் டிசைன் செய்யப்பட்ட அரண்மனை மாடம், நகைகள், தங்கத் தட்டு, ஒட்டியாணம், ராஜஸ்தான் பெண்மணியின் கழுத்தில், கையில் அலங்கரிக்கும் வெள்ளி வளையல்கள், மாலைகள் மகாராஷ்டிரப் பெண்ணின் முத்து டோலாக்கு. இப்படி அனைத்து ஓவியங்களிலும் தங்கமும், வெள்ளியும் மின்னுகின்றன.

"ஓவியம் எல்லாராலும் விரும்பப்படுவது என்றாலும் இத்துறையில் ஆண்கள்தான் மிகுதி. பெரிய ஜாம்பவான்கள் இருக்கும் இத் துறையில் நாமும் இடம்பிடிக்க வேண்டுமென்றால் புதுமையாக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றியது. என்னுடைய குருவே ரவிவர்மாதான். காலையில் எழுந்தவுடன் அவரை வணங்கி விட்டுத்தான் மற்ற வேலைகளைத்



தொடங்குவேன். அவர் ஓவியங்களில் தஞ்சாவூர் பாணியைக் கலந்து ஒரு புதிய வார்ப்படமாக ஏன் செய்யக் கூடாது? என்று தோன்றியது. அப்படிப் பிறந்ததுதான் இந்த 'ப்யூஷன் ஆர்ட்'"என்று கண்களில் பெருமைபொங்கக் கூறுகிறார் சொர்ணலதா.

ஒரு ஓவியத்தினை முடிக்கக் குறைந்தது ஒரு வாரமாகும் என்று கூறும் இவர், காலையில் கணவரை வேலைக்கு அனுப்பி விட்டு தமது வீட்டிலேயே அமைத்திருக்கும் சித்திரக் கூடத்திற்குள் ஒன்பது மணிக்கு நுழைந்தால் மாலை ஐந்து மணி வரை ஓவியங்களோடு ஐக்கியமாகி விடுகிறார். இதுவரை நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஓவியங்களை வரைந்துள்ளார். அத்தனையும் குறைந்தது பதினெட்டுக்கு இருபத்திநாலு என்கிற அளவுகளில்தான்.

இவர் வரைந்த அன்னையின் படம் தங்கத்தில் ஜொலிக்க பார்க்கக் கொள்ளை அழகுடன் மிளிர்கிறது. அதே மாதிரி கிளிண்டனின் இந்திய வருகையையும் அவர் தாஜ்மஹாலை தன் மனைவி, மகளுடன் நின்று ரசிப்பதாக வடித்துள்ளார். பளிங்கு தாஜ்மஹால் தங்கமாக மாறி விட்டிருக்கிறது. இதை அமெரிக்க தூதரகத்திற்கு அனுப்பப் போவதாகத் தெரிவித்தார்.

இவரின் ஓவியத்திற்குத் தேவையான தங்கம், வெள்ளி உலோகத்தாள்களை தனியே ஆச்சாரியிடம் சொல்லி செய்விக்கிறார்.

எதற்கும் ஒரு ஈடுபாடு வேண்டும் என்று கூறும் சொர்ணலதா ஈரோடில் ஜர்னலிஸம் படிப்பு முடிந்தவுடனே திருமணம் என்று சென்னை வந்து செட்டிலாகி விட்டார். "புகுந்த வீட்டில் கட்டுக்கோப்பான வாழ்க்கை. வெளியில் எங்கும் செல்லக் கூடாது. என் கணவர் வழக்கறிஞர். இவர்கள் வீட்டில் பெண்கள் வேலை பார்ப்பது, வெளியில் செல்வது என்பதற்கெல்லாம் அனுமதி கிடையாது.

எனக்குத் தேவையான பொருட்கள் எல்லாம் ப்ரெண்ட்ஸ் மூலம்தான் வாங்கிக் கொள்வேன். முதலில் அனுமதி மறுக்கப்பட்டாலும் ஓவியத்தில் எனக்கு இருந்த ஈடுபாட்டையும், திறமை



நினைக்கிற மனோபாவத்தை விடணும். நம்முடைய ஆழ்ந்த ஈடுபாடு, அர்ப்பணிப்பு நம்மை நிச்சயம் உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். நம்ப திறமை மேல நமக்கே முதல்ல நம்பிக்கை இருக்கணும். அப்பத்தான் மத்தவங்களுக்குப் புரிய வைக்க முடியும்" என்று கூறுகிறார் சொர்ணலதா.

முதலில் வாட்டர் கலரில் தொடங்கி நிறைய தப்பும் தவறுமாகச் செய்து, நிறைய கற்றுக் கொண்டு இன்று 'முழு நிறைவுடன்' ஒரு ஓவியத்தை படைக்கிறார். இவர் வீட்டில் வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்து அவர்களையே தனக்கு உதவியாளராக மாத வருமானத்திற்கு அமர்த்திக் கொண்டுள்ளார். ஒரு ஓவியத்திற்குக் குறைந்தது ஐந்தாயிரம் வரை செலவாகிறதாம்.

"இதை ஒரு தொழிலாக பண்ணவில்லை. சாதிக்கணும் என்கிற உத்வேகத்தில்தான் செய்கிறேன். இந்தக் கண்காட்சியைப் பார்ப்பதற்கு ஊனமுற்றோர் ஓவியப் பள்ளியிலிருந்து குழந்தைகள் வந்திருந்தாங்க. ஒவ்வொன்றையும் ஆர்வமுடன் பார்த்து, அவர்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தியது உண்மையிலேயே எனக்குக் கிடைத்த வெற்றிதான். ஏன்னா அந்தக் குழந்தைகளால பேச முடியாது. அந்த வகையில் அவர்கள் இங்கு வந்து கற்றுக் கொண்டு போனது மறக்க முடியாது" என்று உணர்ச்சிபொங்க சொல்லும் சொர்ணலதா எதிர்காலத்தில் வசதியற்ற திறமையுள்ள கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் ஒரு ஓவியப் பள்ளி நிறுவத் திட்டமிட்டுள்ளாராம்.

யையும் புரிந்து கொண்டு கணவர் வீட்டார் முழுக்க முழுக்க ஒத்துழைப்பு தருகிறார்கள் இப்பொழுது.

பெண்கள் முதலில் 'நம்மால் இதெல்லாம் செய்ய முடியாது, நமக்கு யார் சப்போர்ட் பண்ணுவா? வீட்ல இதுக்கெல்லாம் அனுமதி கிடைக்காது'ன்னு

பேட்டி : **ஷாந்தி**

கொலுவிற்கு மண்ணால் பார்க் அமைக்கும் பொழுதே, இமிடேஷன் கற்களை வாங்கி மண் மேல் பதித்து வைத்தால் மண்ணில் அங்கங்கே நட்சத்திரம் போல் மின்னும். மலைமேட்டிலும் பதித்தால் கற்கள் லைட் போல பளிச் பளிச் என மின்னி புதுமை தரும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.





• பங்காரு காமாட்சி

‘அவள்’ ‘நான்’

“காஞ்சியில் அமர்ந்திருக்கும் காமாட்சியைத் தரிசித்தால் மட்டும் போதாது. காமாட்சி என்பது மூலஸ்தானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் காமாட்சி மட்டுமில்லை. மொத்தம் ஐந்து காமாட்சிகள். ‘பஞ்ச காமாட்சி’ என்பர். அவற்றுள் ஐந்தாவதான பங்காரு காமாட்சியைத் தரிசித்தால் தான் காஞ்சி யாத்திரை முழுமையாகும்...”

என்றார் காஞ்சி சங்கராச்சார்யார் ஸ்ரீ விஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள். என்னது இது புதியதாக இருக்கிறதே, என விஷயம் தேடி உள்ளே புக... ஆமாம் ‘பங்காரு’ காமாட்சியைப் போலவே தங்கச் சுரங்கமான விஷயங்கள்தான். பங்காரு என்றாலே தங்கம் தானே! சொக்கத் தங்க காமாட்சி உருவானதும், இப்போது தஞ்சாவூரிலே அருளாட்சி புரிந்து கொண்டிருப்பதுமே அற்புதமான விஷயங்கள்தான்.

பங்காரு காமாட்சி தஞ்சாவூருக்குப் புறப்படும் முன் இவளையும் சேர்த்து காமாட்சிக் கோயிலிலே ஐந்து காமாட்சிகள். ஆதி காமாட்சி எனப்படுபவள் பிலாகாச ரூபமாக அமைந்தவள். கருவறையிலே குகையிலே சூட்சும ரூபமாக அமர்ந்திருப்பவள். பிறகு மக்களுக்குக் காட்சி கொடுக்கும் பொருட்டு மூலஸ்தானத்தில் அருளாட்சி செய்யும் காமாட்சியானாள். பின் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் காமாட்சியை

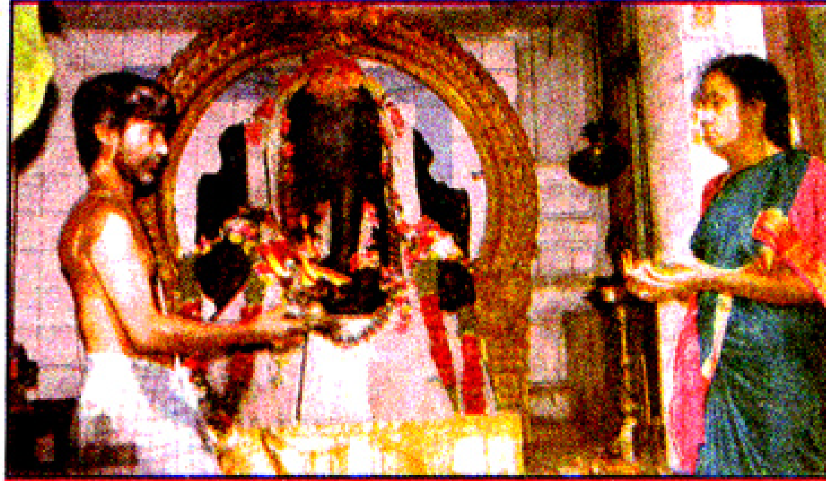
• “என்ன, வந்தாயா?”



ஸ்ரீ சக்ர வடிவிலே பிரதிஷ்டை செய்ததால் ஸ்ரீ சக்ர காமாட்சியாய் வடிவம் பெற்றாள்.

நான்காவதாக தவக்கோலம் கொண்ட தபஸ் காமாட்சி!

பங்காரு காமாட்சி ஐந்தாவதாக சிறப்பான வடிவம் பெற்றவள். தியானத்தில் காமாட்சியை நிறுத்தி அமர்ந்திருந்த பிரம்மாவின் இதயத்திலே, இரண்டு கைகளோடு ஒயிலாக வளைந்த தோற்றத்துடன், திரிபங்க உடல் அமைப்புடன் ஒளிப்பிழம்பாகத் தோன்றியவளே பங்காரு காமாட்சி. அவளைத் தான் கண்ட வண்ணமே சொக்கத் தங்கத்திலே படைத்து உலகுக்கு



அளித்தான் பிரம்மன்.

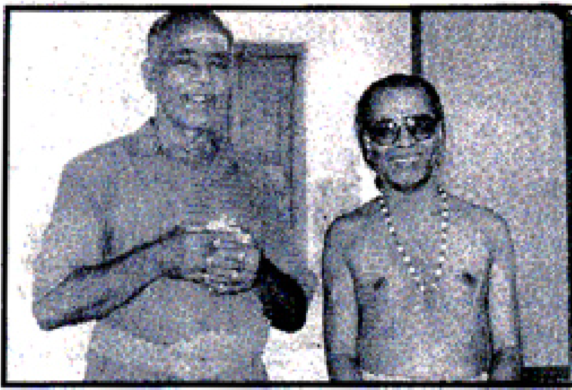
மூல காமாட்சியிடமிருந்து தேஜஸ்ஸையும், ஸ்ரீ சக்ர காமாட்சியிடமிருந்து சக்தியையும், தபஸ் காமாட்சியிடமிருந்து தயையையும், பிலாகாச காமாட்சியிடமிருந்து திருவருளையும் பெற்று முக்கிய மூர்த்தியாக, பங்காரு காமாட்சியாக உருவானாள்.

பஞ்ச காமாட்சிகளையும் வணங்கும் வழக்கமே ஆதி காலத்தில் இருந்திருக்கிறது. பின்னர் பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் அரசியல் நிலைமைகள் பாதுகாப் பின்மை ஏற்படுத்திய போது, பங்காரு காமாட்சியைத் தன்னோடு எடுத்துக் கொண்டு பயணப்பட்டார் அப்போது பீடத்தில் இருந்த ஸ்ரீ சங்கராச் சார்யார்.

அப்படிப் பயணப்பட்ட பங்காரு காமாட்சி செஞ்சியிலே பதினைந்து ஆண்டுகளும், உடையார்பாளையத்திலே அறுபது ஆண்டுகளும், அனைக் குடியிலே பதினைந்து ஆண்டுகளும், திருவாரூரிலே அறுபது ஆண்டுகளும் இருந்திருக்கிறாள். பின்பு தஞ்சாவூரிலேயே கொங்கணேஸ்வரர் கோயிலிலும், ஸ்ரீ அனுமார் கோயிலிலும் இருந்து விட்டுத் தற்போதுள்ள இடத்திற்குக் கடைசியாக எழுந்தருளினாள்.

இல்லாமலே ஏது?

தஞ்சை மன்னர்களின் இஷ்ட தெய்வமாக பங்காரு காமாட்சி விளங்கியதால் சரபோஜி மகாராஜா போன்றவர்கள் நிறைய திருப்பணி செய்திருக்கிறார்கள். இன்றைக்கும் தஞ்சாவூரில் இருக்கும் பலருக்கும் 'தங்கள் வீட்டு செல்லப் பெண்'தான். நம்முடைய முகவர் திரு. ஜெயராமன் போன்று நிறைய பேர் காமாட்சியை இரண்டு வேளையும் தரிசிக்காமல் இருக்கவே மாட்டார்கள். அப்படி ஓர் ஈர்ப்பு.



• ஜெயராமன், குருக்கள்

பெண்கள் கூட்டம் எப்போதும் இருந்து கொண்டேயிருக்கும்.

நவராத்திரி சமயங்களில் அம்பாளுக்கு மகா விசேஷம். அலங்காரமும், பூஜைகளும் அமர்க்களப்படும். மகாராஜாக்கள் அளித்திருக்கும் எண்ணற்ற நகைகளை அணிந்து கொண்டு அலங்கார சொரூபிணியாகக் காட்சி தருவாள். இவள் துணைவி காமகோடி பக்கத்துச் சந்நிதியில் வீற்றிருக்கிறாள்.

நிறைய பேர் இவளே கதி என்று இருக்கிறார்கள். காஞ்சி மகா பெரியவாளுக்கு பங்காரு காமாட்சியிடம் அத்யந்த ப்ரேமை. தஞ்சாவூர் ஸ்ரீகார்யம் சந்தானராமன் தான் பார்த்ததை விவரித்தார்– 1963ல் கும்பாபிஷேகத்தை ஒட்டி இங்கு வந்த மகாபெரியவாள் 'விடுவிடென' தானிருந்த இடத்திலிருந்து மூன்று மணி நேரம் நடந்து வந்தவர், கோயிலினுள் வெகு நேரம் இருந்தாராம். தன் கையாலேயே கரைத்து வைத்த சந்தனத்தைக் கரைத்துக் கருவறையெங்கும் தெளித்தாராம். எங்கும் தெய்வீக மணம் கமழ்ந்தது. வெகு நேரம் திரை போட்டு கருவறைக்குள் இருந்திருக்கிறார்.

அதே போல இவரிடம், "ரெண்டு காசு மாலை போடாதே. கழுத்து நொடிக்குமல்லவா?" என்றாராம். காமாட்சியைச் சிலையாகப் பார்க்காமல், அத்யந்த ப்ரேமையோடும் வாத்சல்யத்தோடும் அவர் சொன்னதைக் கண்கலங்கிச் சொன்னார் சந்தான ராமன்.

கோயிலைச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்த கமலா அனந்தராமனை கேட்டபோது சண்டைக்கு வந்து விட்டார். "என்ன அப்படிக் கேட்டுட்டீங்க. 'அவள்' இல்லாமல் 'நான்' ஏது? சின்ன வயதிலிருந்தே பங்காரு காமாட்சி பிரகாரம் சுற்றுகிறேன். கணவரோடு கல்யாணம் ஆகி கொஞ்ச நாள் வெளியே போனாலும் மீண்டும் இங்கேயே வந்து விட்டேன். அவருக்கு இங்கேயே மாற்றலாகி விட்டது. எனக்கு என்ன பிரச்னையானாலும் அவளிடம் வந்து சொல்வேன். அதோடு அவள் பாடு என்று இருந்து விடுவேன். பல விஷயங்கள் தானாகவே சரியாகி விடும்..." என்கிறார் பரவசத்தோடு.



• கமலா

ஒருமுறை தான் பிரகாரம் சுற்றி வந்த போது ஓர் அழகான சிறுமி இவரை விசாரித்ததை மெய்சிலிர்ப்போடு விவரிக்கிறார். பிறகு அவரைத் தேடிப் பார்த்த போது எங்கும் காணவில்லையாம். "அப்படி ஓர் அழகு, அப்படி ஓர் தேஜஸ். நான் பார்த்ததே இல்லையம்மா!"

என்கிறார் மெய்சிலிர்ப்போடு. அங்கிருந்த கோயில் குருக்களும், "ஆமாம்மா, இங்கே சிலருக்குக் கூட அந்தச் சின்னஞ்சிறு சிறுமியின் காட்சி கிடைத்திருக்கிறது. சொல்லியிருக்காங்க!" என்கிறார். எது எப்படியோ அதீதமான பாசம், நம்பிக்கை இருந்தால் தெய்வீகக் காட்சிகள் அருளப்படுவதை குருமகராஜ் இராமகிருஷ்ணரைப் போன்றோரின் வாழ்க்கையிலே பார்க்கிறோம் இல்லையா?

இங்கே குறிப்பாக 'லட்சம் சுற்று' வேண்டுதலை பல இளம்பெண்கள் நடத்துகிறார்கள், தங்கள் திருமணம் வேண்டி. காரணம் புராணக் கதைகளின்படி ஏகாம்பர நாதரின் மணக்கோல நாயகியல்லவா இவள்? அதனால்தான் தன்னைச் சுற்றி வரும் பெண்களுக்கு மணமாலையைப் பரிசாகத் தருகிறாள் போலும்!

சொக்கத் தங்கமான காமாட்சியின் மேல் புனுகு சார்த்தப்பட்டு அவளின் தங்கத் திருமுகம் கறுப்பாகக் காட்சியளிக்கிறது. அவளின் திருமகன் விநாயகன் வாசலிலே அமர்ந்திருக்கும் காட்சியும் மிகச் சிறப்பாக உள்ளது. புருவத்தைத் தூக்கி 'என்ன வந்தாயா?' என்பது போலக் காட்சியளிப்பது அற்புதமாக உள்ளது.

ஸ்ரீ விஜயேந்திரர் சொன்னது போல காஞ்சியிலே முதல் வாரம் காமாட்சியைத் தரிசிக்கும் பேறுபெற்ற நாம், வரலட்சுமி நோன்பு அன்று ஸ்ரீ பங்காரு காமாட்சியையும் தரிசித்தது இறைவனின் ஆணைப்படியே என்று சொல்வதை விடுத்து வேறென்ன சொல்வது?

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : சுரேஷ்



ங்கள் வீட்டு நவராத்திரியில் உண்டோ Jansons!



கலைமகள், அலைமகள், மலைமகள் கொலுவிருக்கும் சுபராத்திரியில் தாம்பூலத்துடன் நீங்கள் வழங்கும் வண்ணமிகு ஜான்ஸன்ஸ் இரவிக்கைத் துணிகளால் நவராத்திரியின் மங்கலமும், மகிழ்ச்சியும் இரட்டிப்பாகும் அன்றோ?...



Leaders in Fashion Fabrics

Hi-fashion & home collection Fabrics

- Dhothies
- Blouse Materials
- Lungies
- Towels
- Towelling Materials
- Bedlinen Materials
- School Uniforms
- Shirtings



Available at 1400 Shop-in-Shops in Tamilnadu, Pondicherry and Kerala.

JANSONS INDUSTRIES LTD.

P.B. No. 140, Erode-638 001.
Ph : 0424-212211, 211079
Fax : 0424-211380
E-mail : jansons1@vsnl.com
Website : http://www.jansonshouse.com/

ஜான்ஸன்ஸ் - அழகை வெல்லும் மென்மை! மென்மையை வெல்லும் மேன்மை!



6 பெண்கள்; ஆனந்தம்!

பள்ளி ஆசிரியரான என் தந்தைக்கு நாங்கள் மொத்தம் ஆறு பெண்கள்! அவர்கள் விரும்பியபடியே நான்கு பெண்களுக்குப் பிறகு ஒரு மகனும் பிறந்தான். அதன் பிறகு இரண்டு பெண்கள். ஆறு பெண்களைப் பெற்றதற்காக அவர் பட்ட அவமானங்கள், ஏளனப் பேச்சுக்கள், வார்த்தைகளில் வடிக்க முடியாதவை.

"ஆறு பெண்களா!" 'நானாக இருந்தால் என்றோ தூக்கில் தொங்கியிருப்பேன்" என்றும் "ஆறும் பெண்ணா! ஐயோ! அப்படியென்றால், 'திருவோடு தூக்க வேண்டியது தான்." இதுபோன்று இன்னும் எத்தனை யெத்தனையோ ஏளனப் பேச்சுக்கள். "ஒரு பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் செய்வதற்குள்ளேயே தாலி அறுந்து விடுகிறது. நீர் எப்படித்தான் ஆறு பெண்களையும் கரை சேர்க்கப் போகிறீரோ! அதுவும் இவ்வளவு பெரிய சிடியில் (சென்னை) மூன்று வேளை சாப்பிடுவதே சிரமம்" என்றெல்லாம் என் தந்தையின் தன்னம்பிக்கையை சிதைக்கும் வகையில் எவ்வளவு பேர் என்னென்ன பேசினார்கள்.



இதற்கெல்லாம் சிறிதும் மனம் தளராமல் இறை நம்பிக்கையுடன் உழைப்பு ஒன்றே தாரக மந்திரமாக, தன் பெண்களை நன்றாகப் படிக்க வைத்து நல்ல இடத்தில் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்பதையே தன் வாழ்க்கையின் லட்சியமாகக் கொண்டு, இரவு, பகல், மழை, வெய்யில் என்று பாராமல் உழைத்து, உழைத்த பணத்தை அநாவசியமான ஆடம்பரச் செலவு செய்யாமல் ஒவ்வொரு நிமிடமும், திட்டமிட்டு சேமித்து எங்கள் எல்லோரையும் பட்டப் படிப்பு வரை படிக்க வைத்தார்.

கடவுளின் அருளால் நாங்களும் எங்கள் தந்தையின் கஷ்டத்தை உணர்ந்து நன்றாகப் படித்து நல்ல வேலையிலும் (மத்திய அரசு) உள்ளோம். எல்லோரையும் அவர் நினைத்தபடியே நல்ல இடத்தில் திருமணமும் செய்து கொடுத்தார் ஒரு நயா பைசா கடன் வாங்காமல்.

என் தாயும் நாற்பது வயதிற்கு மேல் ஹிந்தி படித்து பிரசாரக் ட்ரெயினிங் முடித்து ஒரு தனியார் பள்ளியில் சொற்ப வருமானத்தில் பதினைந்து ஆண்டுகள் ஹிந்தி டீச்சராக பணிபுரிந்தார். என் தாய் எவ்வளவோ இடையூறுகளுக்கு இடையிலும் எங்களை நல்ல முறையில் வளர்த்து என் தந்தை தன் கடமையைச் சரிவர செய்ய உறுதுணையாக இருந்தார்.

இன்று சென்னையில் அவர்கள் இருவரும் தன் ஒரே மகன், மருமகளுடன் நிம்மதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழ்கிறார்கள் என்றால் அதற்குக் காரணம் அன்று தன் வாழ்க்கையைச் சிறந்த முறையில் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றியதுதான். 'ஆறு பெண்களைப் பெற்று விட்டோமே' என்று இடிந்து உட்காராமல், தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேறி இன்று சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். இன்று அரசு தரும் உதவித் தொகையையும் (பென்ஷன்) அநாவசியமாக செலவு செய்யாமல் நல்ல நம்பிக்கையான கம்பெனிகளில் முதலீடு செய்து இருக்கிறார்.

என் சகோதரனும், அவன் மனைவியும் வேலைக்குச் சென்றதும் தங்கள் பேத்தியின் மழலைப் பேச்சில் தங்களை மறந்து தங்களால் இயன்ற வகையில் சிறு சிறு உதவிகளை புரிந்து கொண்டு, பரஸ்பரம், ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிந்து கொண்டு முதுமையிலும், இளமையுடன் வாழ்கிறார்கள். 'ஐந்து பெண்களைப் பெற்ற அரசனும் ஆண்டியா வான்' என்ற பழமொழியை மாற்றி ஆறு பெண்களைப் பெற்றும் அரசனாக தன் 68 வது வயதிலும் நிம்மதியாக ஆனந்தமாக வாழ்கிறார்.

— ல. கோமதி, ஓசூர்.

சுதந்திரமும் அதே நிலைமைதான்!

ஆந்திர மாநிலத்தைச் சேர்ந்த வழக்கறிஞர் சங்கீதா சர்மா - தற்கொலை செய்தி. உடன் பணிபுரியும் வழக்கறிஞர்களின் பாலியல் ரீதியிலான தொல்லைகள் - கட்டாயப் படுத்தப்பட்ட போது தப்பிக்க இயலாமல் தற்கொலை முடிவு.

எப்பேர்ப்பட்ட மோசமான செய்தி! கேட்கும்போதே நெஞ்சம் பதற வைக்கும் நிகழ்ச்சி. உலகத்தையே நடுங்க வைக்கும் உண்மை நிகழ்ச்சி. நம் நாடு எதை நோக்கி போய்க் கொண்டிருக்கிறது? நம் முன்னேற்றம் ஆரோக்கியமான பாதையில்தானா? நாம் சுதந்திரம் பெற்றது உண்மைதானா? நம் சகோதர வழக்கறிஞர்களுக்கு என்ன ஆயிற்று? ஏன் இப்பேர்ப்பட்ட பாதகத்தைச் செய்யத் துணிந்தார்கள் என்று புரிந்து கொள்ள முடியவில்லையே?

நம் பாரதத் திருநாட்டில் சுதந்திரத்திற்கு முன்னும் பின்னும், நியாயமான பல அறவழிப் போராட்டங்களையும், அரசியல் இயக்கங்கள் பலவற்றையும் வழிநடத்திச் சென்றவர்கள் வழக்கறிஞர்கள்தான். மகாத்மா காந்தி, மோதிலால் நேரு, ஜவஹர்லால் நேரு, மூதறிஞர் இராஜாஜி, சித்தரஞ்சன்தாஸ், இரும்பு மனிதர் சர்தார் வல்லபாய் பட்டேல், கே.எம். முன்ஷி, டாக்டர் அம்பேத்கார், பாபு இராஜேந்திர பிரசாத், ஆர். வெங்கட்ராமன், இதயத்துல்லா இன்னும் பல ஒப்பற்ற தலைவர்களை இந் நாட்டுக்குத் தந்தது வழக்கறிஞர்கள் சமுதாயம் தான். சுதந்திரப் போராட்டத்திலும், பிற்பாடு நாட்டை வழிநடத்திச் சென்றதிலும் அவர்கள்



பங்களிப்பை நம் நாடு மறக்குமா? அல்லது நாம்தான் மறக்க முடியுமா? அப்படிப்பட்ட பாரம்பரியத்தில் வந்த நம் அருமைச் சகோதரர்கள் தங்கள் பாரம்பரியத்தையும், பண்பாட்டையும் மறக்கலாகுமா?

சகோதரி சங்கீதா 15 வயதிலேயே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டு திருமண வாழ்வில் மிகவும் சிரமப்பட்டு, பின் அதிலிருந்து விடுதலை பெற்று, வாழ்க்கை தந்த மறக்கவியலாத மனக்காயங்களோடு மேற்படிப்புப் படித்து, பட்டம் பெற்று அதிலும் மாநிலத்தில் ஐந்தாவது மதிப்பெண் பெற்று வழக்கறிஞர் ஆகியுள்ளார். மிகச் சிறந்த கல்வியாளராக இருந்ததுடன் எழுத்துப் புலமையையும் பெற்றவர் அவர். அவருக்கு ஒரு மகன் உண்டு. கண்ணியமாக தன் தகப்பனார் வீட்டில் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறார். ஆனால் அவர் கற்புடன் வாழ வழி செய்யப்படவில்லை இச் சமுதாயத்தில். சக வழக்கறிஞர்களால் பெரும் மனத்துன்பத்திற்கு ஆளாகி இறுதியில் தன் அன்பு மகனையும் மறந்து அவனை மீளாத் துயரில் விட்டு விட்டு தற்கொலை செய்து கொண்டு விட்டார்.

அவரைக் கட்டாயப்படுத்த ஆண் வழக்கறிஞர்கள், மற்ற சக பெண் வழக்கறிஞர்களையும் பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். அவர்களும் தங்கள் சக வழக்கறிஞர்களின் பணபலம், அரசியல் பலம் மற்றும் பின் விளைவுகளை தங்களின் கருத்துக்களாகவும் அறிவுரையாகவும் சங்கீதா சர்மாவிடம் எடுத்துக் கூறியதாகத் தெரிய வருகிறது. அவரது துர்மரணம் நம் இந்தியப் பெண்கள் மனத்தில் தங்கள் நிலைமை குறித்தும், பாதுகாப்பு குறித்தும் பல கேள்விகளை எழுப்பியுள்ளது.



ஒரு வழக்கறிஞர் தன் அடிப்படை வாழ்வுரிமையைக் காத்துக் கொள்ள முடியவில்லை! மேற்சொன்ன உரிமைகளையெல்லாம் மற்ற பெண்களுக்குப் பெற்றுத் தரக்கூடிய ஒரு அரும் பணியில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர். அந்தப் பணிகளில் ஒரு படிக்கட்டைக் கூடத் தாண்ட முடியாமல் வாழ்வை முடித்துக் கொள்ள கட்டாயப்படுத்தப்பட்டு விட்டார் என்பதே உண்மை. இந்த நிலைமையில் மற்ற பெண்களின் உரிமைகள், நிலைமை பற்றி தனியாகப் பேச இனி ஒன்றுமில்லை. ஒரு பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம். பெண் அறிவு ஜீவியாக வேண்டாம், உடல்ரீதியான வாழ்க்கை ஒன்றே அவளுக்குப் போதும் என்றே சமூகம் நினைப்பதாகத் தெரிகிறது.

இத்தனைக்கும் சங்கீதா பார் கவுன்சில் மற்றும் மனித உரிமை கமிஷன் அனைத்திற்கும் புகார் செய்திருக்கிறார். ஆனால் அவர்கள் என்ன உடனே களத்தில் இறங்க முடியுமா? சட்டத்தில் இடமுள்ளதா என ஆராய்ச்சி செய்து, பிறகு ஆற, அமர நோட்டீஸ் அனுப்பி, பதில் கேட்பதற்குள் எல்லாம் முடிந்து போய் விட்டது.

அரசு யந்திரங்களின் நிலைமையும் அப்படித்தான். ஆண்கள் "Eve teasing" செய்து தன்னைத் துரத்துகிறார்கள் என்று காவல் நிலையத்திற்கு அடைக்கலம் தேடி ஓடிய அரியலூர் மாணவி விஜயலெட்சுமி, யாருடைய உதவியும் கிட்டாமல் மனக்கிலேச மடைந்து துன்பம் தாங்காமல் தீக்குளித்தார். அவரது துயரத்தைத் தீர்க்க நமது சமுதாய அமைப்பிலும் வழியில்லை.

பெண்களுடைய எதிர்கால நிலைமையை பற்றிய அவநம்பிக்கையை தோற்றுவிக்கும் இன்னொரு விஷயம் - ஆண், பெண் பிறப்பு விகிதம்.

தற்சமயம் நம் நாட்டில் 10.5 ஆண்களுக்கு 8.5 பெண்கள் என்ற விகிதத்தில்தான் பிறப்பு உள்ளது. இந்த நிலைமை நீடித்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் அதிகரிக்கக்கூடிய வாய்ப்புதான் உள்ளது. எனவே பெண் சிசுக்கொலை, பெண் குழந்தையை கருவிலேயே கலைத்தல் முதலியவை உடனே தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தடுக்கப்படவும் வேண்டும். பெண் குழந்தைகளை பெறுபவர்களுக்குச் சலுகைகள் கொடுக்க வேண்டும்.

நான் வழக்கறிஞராக பணியாற்றும் பெரம்பலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள ஒரு தாலுகா தலைமையகத்தில் இருக்கும் காவல் சரகத்தைச் சேர்ந்த, இரண்டு பெண்ணை பெற்ற தகப்பனார் ஒருவர் என்னிடம் வந்தார். தன் மூத்த மருமகன், தன் முதல் மனைவி (மூத்த மகள்) உயிருடன் இருக்கும்போதே திருமணமாகாத தன் இரண்டாவது மைனர் பெண்ணைக் கடத்திக் கொண்டு போய்விட்டார் என்று ஒரு வழக்கை முன்னிட்டார்.

அந்தத் தகப்பனாருக்குப் போலீஸில் புகார் கொடுக்க மனு தயார் செய்து கொடுத்தேன். அந்தத் தகப்பன் போலீசாருக்கு வேண்டிய செலவு செய்து, காரும் எடுத்துக் கொண்டு போய் குற்றமிழைத்த தன் மருமகனை அடையாளம் காட்ட, அவனையும் அவனுடன் இருந்த இரு மகள்களையும் போலீஸ் ஸ்டேஷன் அழைத்து வருகிறார்கள். பெரிய பெண்ணுக்குக் கையில் ஒரு குழந்தை. அத்துடன் ஐந்து மாத கர்ப்பம் என இரண்டாவது குழந்தைக்கு அடித்தளம். இந்த நிலைமையில் அந்தத் தகப்பன், "என் பெண்ணுக்குக் குழந்தை இரண்டாகப் போகிறது; நாளை இன்னொரு பெண்ணை இவன் அழைத்து வந்தால் இந்த இரண்டு பெண்களையும் நான் எப்படி காப்பாற்றுவேன்" என்று புலம்புகிறார். பெண்ணின் தகப்பனார் மனித உரிமை கமிஷன், லஞ்ச ஒழிப்புத் துறை எல்லாவற்றுக்கும் மனுக் கொடுத்தும் எந்தக் காரியமும் ஆகவில்லை. இந்தக் கூத்து நடந்தது இவ்வருடம் மே மாதம். ஒரு மாதம் ஆவதற்குள், அந்த மருமகன் கர்ப்பிணியான பெரிய பெண்ணை வீட்டை விட்டு துரத்தி விட அந்தப் பெண் இப்போது யார் உதவியும் கிடைக்காமல் தெருவில் நிற்கிறார்.

ஒரு வழக்கறிஞர் இந்த அளவுக்கு மோசமான, தற்கொலை முடிவை எடுத்ததுதான் நம்மை மிகவும் யோசிக்க வைக்கிறது. எந்த அளவுக்கு அவர் மனத்தளவில் துன்புறுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்றும் சிந்திக்க வைக்கிறது. ஒரு வழக்கறிஞருக்கே இந்த நிலைமை என்றால் மற்ற பெண்களைப் பற்றிப் பேசத் தேவையில்லை. பாண்டிச்சேரியில் ஒரு முன்னாள் அமைச்சருக்குத் தண்டனை வாங்கித் தந்த பெண் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி இருக்கிறார். கேரளாவில் ஒரு அமைச்சர் மீது புகார் கொடுத்த நளினிநெட்டோ இருக்கிறார். சிதம்பரத்தில் காவல் துறையினர் மீது புகார் கொடுத்த பத்மினி இருக்கிறார்.

பெண்கள் பொருளாதாரத்தில், உயர்ந்த நிலையில் இருந்தாலும், தாழ்ந்திருந்தாலும், படித்திருந்தாலும், பதவியில் இருந்தாலும் நிலைமை ஒன்றுதான் என்ற அவலத்தை நம் தலையில் அடித்துச் சொல்கிறது வழக்கறிஞர் சங்கீதாவின் மரணம்.

— கீதா சுதந்திரகுமார்
(வழக்கறிஞர், அரியலூர்)

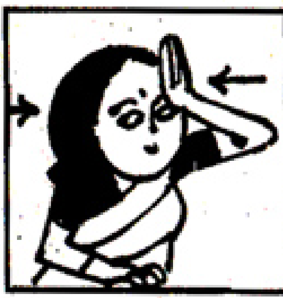
மோர்க் குழம்புக்கு அரைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் கடுகையும் சேர்த்து அரைத்தால் வாசனையாக இருக்கும்.

— கே. ராஜேஸ்வரி.



கழுத்தே சுகமாக இரு!

'மேலிடத்தில் வாழ்க்கைப்படுகிறேன், கழுத்தே சுகமாக இரு' என்று ஒரு பழமொழி சொல்வார்கள். அதாவது பணக்கார வீட்டில் வாழ்க்கைப்பட்டால் கழுத்து நிறைய தங்கமும் வைரமுமாக சங்கிலி, அட்டிகை எல்லாம் கழுத்துக்குக் கிடைக்குமாம். ஆனால் இவையெல்லாம் கழுத்தை சுகமாக வைத்துக் கொள்ளாது. கனம் தாங்காமல் வலிதான் வரும்!



'ஜம்'மென்று ஏ.ஸி. அறையில் சுழல் நாற்காலியில் நாளெல்லாம் உட்கார்ந்து ஃபைல் பார்த்து விட்டு ஒரு மாருதி எஸ்டீம் அல்லது ஹோண்டா சிடி காரில் விடு திரும்பும் ஆபீஸர்களில் 'அம்மா' என்று பின் கழுத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளாதவர்கள் மிகக் குறைவு. டாக்டரிடம் போனால் எக்ஸ்ரே, ஸ்கான், பிஸியோதெரபி, ட்ராக்ஷன் என்று தீட்டி விடுகிறார்கள். கேட்டால் ஸ்பாண்டிலைடிஸ், ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் என்று இப்படி ஏதேதோ. வலி போவது இல்லை.





டீவியில் வரும் 'ஆ' முதல் 'ஆஹா' வரையென்று பல விளம்பரங்களைப் பார்த்து 'வலி நிவாரணி'யைத் தடவினால் வலி சற்று நேரத்திற்குக் குறையும். பிறகு மறுபடியும் 'ஆ'தான்.

பின் என்னதான் செய்வது? வருமுன் காப்பதுதான் மிகச் சிறந்தது.

இயற்கையன்னை கழுத்தைப் படைத்தது(?!) அது அப்படியே ஒரே இடத்தில் இருப்பதற்காக அல்ல. அப்படி இருப்பதும் கழுத்துக்குப் பிடிக்காத ஒன்று. கழுத்தின் தசைகள் அசையாமல் இருந்தால் ஒருவித நச்சு அமிலம் (toxic acid) உற்பத்தியாகிறது. இது சேர்ந்து போய் வலி உண்டாகிறது. கழுத்தை அசைக்காமல் ஆபீஸிலும் முக்கியமாகக் கம்ப்யூட்டர் முன்னாலும் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு மாலையில் வலி வருகிறது.

இதைத் தடுக்க அவ்வப்போது கழுத்தை அசைத்து திருப்பி பயிற்சி செய்தால் புது ரத்தம் சுரந்து இந்த நச்சு அமிலத்தை அடித்துச் சென்று வலியைக் குறைக்கிறது.

கழுத்து வலிக்கு இன்னொரு முக்கியக் காரணம் நாம் அதை வைத்துக் கொள்ளும் முறை. மனித உடலில் கழுத்து என்பது ஆண்டவன் கொடுத்த பல அற்புதங்களில் ஒன்று. அதற்கு மேலே உள்ள தலைப்பகுதியைத் தாங்குகிறது. கழுத்துக்குக் கீழே உள்ள முதுகுத்தண்டு இரண்டையும் சேர்த்துத் தாங்குகிறது. அதனால் கழுத்தும் முதுகுத் தண்டும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பது அவசியம். மேலேயிருந்து கனம் ஒரே சீராக புவிஈர்ப்பு சக்தியுடன் இணைந்து பரவி விடும். இல்லையெனில் வலிதான் மிஞ்சும்.

கழுத்து ஐந்தாறு திசைகளில் திரும்பும் திறன் கொண்டது - தலையின் கனத்தைத் தாங்கியபடியே! நம்மில் பலர் இதற்குச் சரியான வேலை கொடுக்காமல் ஒரே நிலையிலோ அல்லது தவறான கோணத்திலோ வைத்துக் கொள்வதால் ஆபத்து வருகிறது.

சரி. வலி வராமல் தடுக்க என்ன எல்லாம் செய்யக்கூடாது என்று பார்க்கலாமா?

1. படுத்துக் கொண்டோ சாய்ந்து கொண்டோ படிப்பது அல்லது டீ.வி. பார்ப்பதால் நம்மை அறியாமல் கழுத்து கண்ட கோணத்தில் திரும்பி விடும்.

2. மடியில் புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு குனிந்து கொண்டு படிப்பது மிகத் தவறு. எப்பொழுதும் புத்தகத்தை

கண்ணுக்கு முன்னால் வைத்துக் கழுத்தை நேரே வைத்துப் படிக்க வேண்டும்.

3. அதிக உயரமான தலையணை (அல்லது இரண்டு மூன்று என்று) அடுக்கி வைத்துக் கொள்வது. இதனால் கழுத்துப் பகுதி வளைந்து வலி உண்டாகும். மல்லாக்கப் படுத்தால் கழுத்தும் முதுகுத் தண்டும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும் அளவுதான் தலையணை இருக்க வேண்டும். மெலிதாக ஒன்று போதும்.

4. கழுத்து செய்யக்கூடாத வேலையைச் செய்ய வைப்பது. இப்போதெல்லாம் இது ஒரு ஃபாஷன் ஆகி விட்டது. டெலிபோனை (அதுவும் 'கார்ட்லெஸ்') தோள் பட்டையில் வைத்து கழுத்தைச் சாய்த்து பிடித்துக் கொண்டு மணிக்கணக்கில் (கையால் வேறு ஏதாவது வேலை செய்தபடி) பேசுவது. நேரத்தை மிச்சம் பிடிக்கிறார்களாம்! இது மிகத் தவறு.

5. கனமான பொருளுடன் தோள் பையை மாட்டிக் கொண்டு கடைகளிலிருந்து வருவது. அதுவும் ஒரே தோளில் மாட்டி தோள் பட்டை தசையை கழுத்துடன் சேர்த்து இழுப்பது. அப்படிச் சாமான்கள் தூக்கும் நிர்ப்பந்தம் இருந்தால் எடையைச் சமமாகப் பிரித்து இரண்டு தோளிலும் மாட்டிக் கொள்ளவும்.

6. கழுத்தை நீட்டி அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்ப்பது அல்லது புத்தகம் படிப்பது. ஒரு பக்கமாகத் திரும்பியபடி அதிக நேரம் பார்ப்பது படிப்பது.

ஒருசில மிகவும் சுலபமான பயிற்சிகள் பார்க்கலாமா? இவைகளை நின்று கொண்டோ, சமைத்துக் கொண்டோ, டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டோ செய்யலாம். நான் இவைகளை காலையில் 'வாக்கிங்' போய்க் கொண்டே செய்கிறேன்.

1. நேராகப் பார்த்துக் கொண்டு ஒரு உள்ளங்கையால் நெற்றியில் அழுத்திக் கொண்டு தலையை முன்னால் தள்ள வேண்டும். அதாவது முன்னால் வரும் தலையை கையால் தடுத்து பின்னுக்குத் தள்ள வேண்டும்.

2. பிறகு அதே உள்ளங்கையை வலது கன்னத்தில் அழுத்தி, தலையை (நேரே பார்த்தபடியே) வலதுபுறம் தள்ள வேண்டும். அதே போல இடதுகையால் இடது கன்னத்தை அழுத்தித் தலையை அந்தப் பக்கம் தள்ள வேண்டும். (கை தள்ளுவதும், தலை போகாமல் 'அடம்'பிடித்து எதிர்ப்பதும்தான் பயிற்சியே!)

3. கடைசியாக, இரண்டு கைகளையும் கோர்த்துக் கொண்டு தலைக்குப் பின்னால் (இரண்டு காதுகளுக்கும் நடுவில்) வைத்து அழுத்தி, தலையைப் பின்பக்கம் தள்ள வேண்டும்.

4. பக்கவாட்டிலும், மேலும், கீழும் திருப்பவும். ஒவ்வொன்றையும் 5 – 6 முறைகள் செய்யவும். ஒவ்வொரு பயிற்சி செய்யும் போதும் கழுத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் (பின்புறம்) ஒரு இழுப்பது மாதிரி உணர்வு தெரியும்.

இந்தப் பயிற்சிகளை ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். சாதாரணமாக 2 – 3 முறை செய்யுங்கள். அப்புறம் எப்போதெல்லாம் ஒரே நிலையில் வைத்து வேலை செய்யும் போது வலி வருகிறதோ அப்போது வேலையை நிறுத்தி விட்டு 2 முறை இப்படிச் செய்யுங்கள்.

அப்புறமென்ன? வலி "போயே போச்சு" 'போயிந்தே'தான்.

மேலிடத்தில் வாழ்க்கைப்படாமலேயே கழுத்து சுகமாக இருக்கும்.

— விஜயம்

பிங்க் அல்லது லைட் சிகப்புக் கலர் ட்ரேயில் வணக்கம் (அ) வெல்கம், முருகன் துணை என உங்களுக்குப் பிடித்த வாசகங்களை எழுதி, அதன் மீது பெரிய முற்றிய வெண்டைக்காயை மெல்லிய ஸ்லைஸாக (வட்டமாக) வெட்டி ஒட்டவும். அழகான குட்டிப் பூக்களால் எழுதியது போல் காட்சியளிக்கும். பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன் புதுமையாகவும் இருக்கும். இந்தத் தட்டை உங்கள் வீட்டு கொலுப்படி வாயிலில் வைக்கலாம்.

— பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்



நியூஸ் சாலட்

கன்னட நடிகர் 'சூப்பர் ஸ்டார்' ராஜ்குமார் மற்றும் மூன்று பேரை கடத்திச் சென்று அவர்களை விடுவிக்க 10 கட்டளைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்று நிபந்தனை விதித்துள்ளான் சந்தனக் கடத்தல் வீரப்பன். இதனால் பெங்களூர் நகரம் முழுவதும் கலவரப்பகுதியாக மாறிவிட்டிருக்கிறது. அங்குள்ள தமிழர்களின் நிலை பரிதாபத் துக்குள்ளாகியிருக்கிறது.

இதுவரை கடத்தல் நாடகம் நடத்திய வீரப்பனின் கோரிக்கைகள் அனைத்தும் அவனைச் சார்ந்தே இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது வீரப்பன் திடீரென்று தமிழர்களின் நலம்விரும்பியாக மாறியுள்ளான். இதற்குக் காரணம் தற்பொழுது அவனுடன் தமிழ்த் தீவிரவாதிகளும் கூட்டு சேர்ந்துள்ளார்கள் என்று கூறப்படுகிறது.

கர்நாடச் சிறையில் இருக்கும் 51 தடா கைதிகள் மற்றும் தமிழ்த் தீவிரவாதக் கைதிகள் ஐந்து பேர்களையும் விடுவித்தல், பெங்களூரில் திருவள்ளுவர் சிலை திறப்பு போன்ற வீரப்பனின் 10 கட்டளைகளையும் கர்நாடக அரசும் தமிழ்நாடு அரசும் எப்படி நிறைவேற்றுவது எனச் சட்டச் சிக்கல்களிடையே போராடி வருகின்றன. இதற்கிடையில் அரசுத் தூதராக நக்கீரன் கோபால் காட்டிற்குச் சென்று வீரப்பனைச் சந்தித்து சமரசம் பேசி வருகிறார்.



• விஜயலட்சுமி

'கர்ஸ்க்' எனும் ரஷ்ய அணுசக்தி நீர்மூழ்கிக் கப்பல் ஒன்று கடலுக்கடியில் சிக்கி அதில் இருந்த 118 பேரும் பரிதாபமாக இறந்தனர். இந்தக் கப்பல் பேரண்ட்ஸ் கடலின் மேற்பரப்பில் கடற் போர் ஒத்திகையில் ஈடுபட்டிருந்தபோது இன்னொரு கப்பலால் மோதப்பட்டு வெடித்து உடைந்து கடலில் மூழ்கியது.

நார்வே நாட்டு மீட்புப் பணியினர் கடலுக்கடியில் சென்று நீர் மூழ்கிக் கப்பலின் மேல் தளத்தைத் திறக்க முயற்சிகள் செய்து தோல்வியுற்ற நிலையில் பிரிட்டிஷ் அரசும் தன் பங்குக்குச் சக்தி வாய்ந்த அதிநவீன நீர்மூழ்கிக் கப்பலை அனுப்பிவைத்தது. இறுதியில் நீர்மூழ்கிக்குள் நீர் புகுந்து 118 பேரும் இறந்துவிட்டதாக ரஷ்யா அறிவித்துள்ளது.

இதற்கிடையில் ரஷ்ய அரசு மீட்புப் பணியை தாமதமாகச் செய்ததாகவும், வெளிநாட்டு உதவியை உடனடியாக கோரவில்லையென்றும் பல



• ராஜமாதா எலிசபெத்

விமர்சனங்களுக்கு ஆளாகியுள்ளது. அந்நாட்டு மக்களும் இந்தச் சம்பவத்தால் அரசு மீது அதிருப்தி அடைந்துள்ளனர்.

இப்பொழுது 500 ரூபாய் நோட்டு மக்களிடம் அதிகப் புழக்கத்தில் உள்ளது. ஆனால் இதில் கள்ளநோட்டும் கலந்திருக்கிறது என்பதால் ரிசர்வ் பாங்கு 500 ரூபாய் தாளின் நிறத்தை மாற்றப்போவதாக அறிவித்துள்ளது.

இதற்கிடையில் பெங்களூரில் யுவி (UV) எலக்ட்ரானிக் பொருட்களைத் தயாரிக்கும் 'கிரிஸ்டல் டெக்னோ' நிறுவனம் கள்ள நோட்டுக்



* உறவினர்கள் சந்திப்பு

களை கண்டுபிடிக்கும் கருவி ஒன்றை வடிவமைத்துள்ளது. இதில் ரூபாய்களை மட்டுமல்லாமல், கிரிடிட் கார்டு, பாஸ்போர்ட் போன்ற ஆவணங்களையும் உண்மைதானா என்று கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

உண்மையான 500 ரூபாய் நோட்டு உயர்தர இறக்குமதி செய்யப்பட்ட தாளில் பிரிண்ட் செய்யப்பட்டு, நடுவில் ஃபைபர் ஆப்டிக் லேயருடன் இருக்கும். 'இந்த யுவி எலக்ட்ரானிக் 2000' கருவியில் அமைந்துள்ள விசேஷ UV லைட்டானது இவற்றைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகிறது.

1950ல் தென் கொரியாவுக்கும், வட கொரியாவுக்கும் நடந்த போரில் உறவினர்களையும், தாய், தந்தையரையும் பிரிந்தவர்கள் சமீபத்தில் ஒன்று சேர்ந்த சம்பவம் மனதை உருக்குவதாக இருந்தது. நெடுநாள் இருந்த பகையை மறந்து இருநாட்டு அரசுகளும் ஓர் உடன்படிக்கை செய்துகொண்டு அதன்படி இந்த உறவினர்கள் சந்திப்பை அறிவித்தவுடன் 70,000 பேரிடமிருந்து விண்ணப்பம் வந்தனவாம். இதில் கம்ப்யூட்டர் லாட்டரி தேர்வு மூலம் 100 பேரைத் தேர்ந்தெடுத்து 'பான்மௌஜோம்' என்னும் இடத்தில் இந்தச் சந்திப்பை நிகழ்த்தியது. பலர், இறந்து விட்டார்கள் என்று நினைத்தவர்களை உயிருடன் பார்த்து மகிழ்ச்சியடைந்த காட்சி எல்லார் கண்களிலும் கண்ணீரை வரவழைத்துவிட்டது.

காஷ்மீர் மாநிலத்தில் பல்வேறு இடங்களில் லஷ்கர்-இ- தொய்பா அமைப்பைச் சேர்ந்த தீவிரவாதிகள் பெண்கள், குழந்தைகள் உட்பட 100க்கும் மேற்பட்ட அப்பாவி மக்களைக் கொன்று குவித்துள்ளனர். இதில் அமர்நாத் யாத்ரீகர்களும் அடக்கம். அவர்கள் தங்கிய கூடாரங்களுக்குள் புகுந்து கண்மூடித்தனமாக சுட்டிருக்கின்றனர் இந்தத் தீவிரவாதிகள். காஷ்மீரில் அதிகரித்து வரும் வன்முறைச் சம்பவங்களுக்கு முடிவுகட்ட வாஜ்பாய் அரசு தீவிரவாதிகளுடன் பேச்சு வார்த்தை நடத்த அழைப்பு விடுத்திருந்தது. ஆனால் பாகிஸ்தானையும் அழைத்தால்தான் பேச்சு வார்த்தைக்கு சம்மதிப்போம் என்று இந்த அமைப்புகள் கூறி வருகின்றன.



* அடுக்குமாடி கூடு

மனிதர்கள் மட்டும்தான் அடுக்கு மாடி வீடு கட்ட வேண்டும் என்பதில்லை. பறவைகளும் அடுக்கு மாடி கூடு கட்டி சந்தோஷமாக வாழுகின்றன. இது தென்னாப்ரிகா நாட்டின் கேப் மாகாணத்தில் பிரீங்கா என்ற நகருக்கு அருகில் தந்திக் கம்பியில் தூக்கணாங்குருவிகள் கட்டிய அடுக்குமாடி கூடு. கூட்டமாகச் சேர்ந்து கூடு கட்டினாலும் ஜோடி ஜோடியாகத் தனித்தே வாழுகின்றன இந்த மாடி வீட்டில்.



மனித உடலில் டிஎன்ஏக்களின் செயல்பாட்டை ('ஜீனோம்') மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்ததன் தொடர்ச்சியாக டிஎன்ஏ வடிவில் எலெக்ட்ரானிக் சர்க்யூட்டுகளை உருவாக்கி தொழில்நுட்ப விஞ்ஞானிகள் சாதனை படைத்துள்ளனர். சிலிக்கான் சில்லுகளைக் காட்டிலும் உருவத்தில் சிறிய இந்த டிஎன்ஏ எலெக்ட்ரானிக் சர்க்யூட்டுகள் 1000 மடங்கு வேகம் கொண்டவையாக இருக்கின்றன. இனி மிக மிக நுண்ணிய எலக்ட்ரானிக்

* நீர்மூழ்கிக் கப்பல்

காசியை நாடு! ஓம் நமசிவாய! சிவனருளைத் தேடு!

மங்கலம் தரும் அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று மிகுந்த புண்ணிய க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...



பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும் மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

இந்துக்களின் புண்ணிய பூமியில் 'ஸ்ரீஅன்னபூரணி' தாய் கோயில்கொண்ட திருத்தலமான காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவராலும் காசியில் அன்னதானமிட முடியும் என்ற நிறைவிந்தனையோடு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான திருப்பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி "இறைபணியால் காசியில் ஏழைகட்கும், அடியார்களுக்கும் அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

- ★தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ★ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ★ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ★ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ★ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

[illegible] நன்கொடை [illegible], பிறந்தநாள், [illegible] மற்றும் திதி நாள் மேலும் தாங்கள் [illegible] அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் [illegible] அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு [illegible] காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி [illegible] அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், ச்ராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000/- அனுப்பும்போது யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். பிண்ட பிரதானத்திற்காக ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை மூன்று பித்ரு லோகத்தில் எந்த இடத்தில் யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு ச்ராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் ச்ராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் ஆன்மீக அன்பர்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

மேலும் விபரங்களுக்கு:

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4958086 / 4959302 Fax: (044) 4616311 E-Mail:siva siva@vsnl.net

காசியில் அன்னதானம் செய்வதால், அதன் பலன் பத்தாயிரம் மடங்காகப் பெருகும்!

சர்க்யூட்டுகளையும் உருவாக்க முடியும். இந்த டிஎன்ஏ வடிவ சர்க்யூட்டுகளைக் கொண்டு அதிக சக்திவாய்ந்த கம்ப்யூட்டர்களைத் தயாரிக்கலாம்.

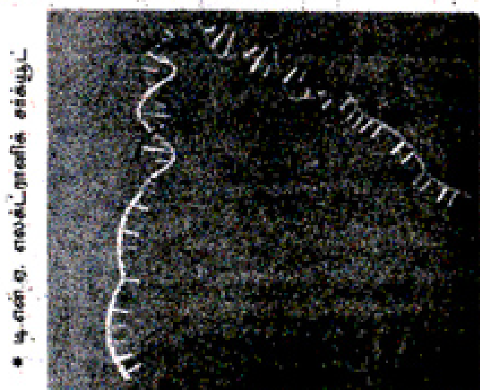


★ கள்ள ரூபாய் நோட்டுக்களைக் கண்டுபிடிக்கும் கருவி

இந்தியாவின் முதல் மகளிர் கிராண்ட் மாஸ்டர் என்கிற பெருமையை அடைந்துள்ளார் செஸ் வீராங்கனை விஜயலட்சுமி. ஹைதராபாதில் நடைபெற்ற விப்ரோ கிராண்ட் மாஸ்டர்கள் செஸ் போட்டியில் 9-வது சுற்றில் பி. ஹரிகிருஷ்ணாவுடன் டிரா செய்து இச் சாதனையைப் புரிந்தார்.

இணையத்தில் ஆண்களை விட பெண்களின் ஆதிக்கம்தான் அதிகம் என்று சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் மீடியா மெட்ரிக்ஸ் எனப்படும் நிறுவனம் நடத்திய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. இதில் 'டீன் ஏஜ்' பெண்கள்தான் இணையத்தை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். எனினும் மொத்த பெண்களின் எண்ணிக்கையில் இணையத்தைப் பயன்படுத்துவோரின் விகிதம் குறைவாகவே உள்ளது.

இங்கிலாந்து ராணி இரண்டாம் எலிசபெத்தின் தாயாரான ராஜமாதா எலிசபெத்தின் 100வது பிறந்த நாள் மிக விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டது. இதையொட்டி, நாடு முழுவதும் வண்ணமிகு



★ டி.என்.ஏ. எலக்ட்ரானிக் சர்க்யூட்

விழாக்களுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. 'ராணி அம்மா' என்று பிரிட்டிஷ் மக்களால் அன்பாக அழைக்கப்படும். இவரின் பிறந்த நாளையொட்டி பிரிட்டிஷ் அரசு சிறப்பு அஞ்சல் தலைகளை வெளியிட்டது.

தொகுப்பு **ஷாந்தி**



உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் கொழுப்பை நீக்கியும், கார்போஹைட்ரேட்-ஐ குறைத்தும் பிரயோஜனம் இல்லாதவர்கள் ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், வத்தல் முதலியவற்றைத் தொடவே தொடாமல் மற்ற சமையல் அயிட்டத்தில் - சாம்பார், ரசம், கறி, கூட்டு, பச்சடி முதலியவற்றில் முடிந்தவரை உப்பைக் குறைத்தும் சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் உடல் எடை குறைந்து, நல்ல புத்துணர்ச்சியுடன் அதிக வியர்வை இல்லாமல் ஒல்லியாக மாறிவிடுவார்கள். உப்பிற்கு உடலில் தண்ணீரைத் தேக்கி வைக்கும் குணம் உண்டு. உணவில் உப்பைக் குறைப்பதால் சிறுநீர் நன்றாக வெளியேறும். தோல் வியாதிகூட வராது. என் அனுபவத்தில் கண்டது.

— எஸ். சாந்தா

சொல்ல விரும்புகிறோம்

இரயில்வே நிர்வாகம் கவனிக்குமா?

❑ "தாம்பத்யம் இனிய சங்கீதமாக" ஒலிக்க கீதா பென்னட் கூறிய சில கருத்துக்கள் அற்புதம். பரஸ்பர நம்பிக்கை, குறைகளைக் கூறினால் காது கொடுத்துக் கேட்டல், பிறர்முன் மட்டம் தட்டாமை இவை மூன்றும் தாம்பத்யம் பிளவுபடாமல் இருக்க முக்கிய தேவையாகிறது.

ஜஹ்பர் மதினா பேகம்,
விளாத்திகுளம்

❑ இம்மாத நியூஸ்சாலட் பகுதியில் வெளியாகியிருந்த செய்திகள் யாவும் செலக்டிவ் வாகவும், அதே சமயம் புத்தம் புதிதாகவும் இருந்தன.

இரா. வளையாபதி,
தோட்டக் குறிச்சி

❑ காலேஜ் அட்மிஷன் நேரத்தில் எங்களுக்கும் பரீட்சை வைத்து அசத்தி விட்டீர்கள். ஆனால் வினாத்தாளில் மங்கையர் மலரைப் பற்றி விவரிக்க ஒதுக்கிய இடம் போதவில்லை.

லலிதாராஜப்பா,
சென்னை - 94

❑ அமரர் 'தேவன்' நடந்தது நடந்தபடியே என்று விகடனில் எழுதுவார். உரையாடல் கோர்வையாகவும், உணர்ச்சி பூர்வமாகவும் இருக்கும். அதேபோலத்தான் இருந்தது ஷண்முகப்பிரியாவின் 'அசடு' கதையும். இன்னும் சொல்லப்போனால் அது கதையல்ல. வாழ்க்கையில் அன்றாடம் நடைபெறும் ஒரு நிகழ்ச்சிக் கோர்வை. அதே சமயம் மகிழ்ச்சிக் கோர்வை. முதன் முறையாக அக்கதைக்கு நீங்கள் வழங்கியுள்ள 'சிறப்புச் சிறுகதை' முத்திரை முற்றிலும் தகுதிபெற்றதே.

ஆர்.ஜி. கொரட்டூர்,
சென்னை-80

❑ "நமது உயிர் பிரியும்போது, நம்மை பிடிக்காதவர்கள் யாரும் இருக்கக் கூடாது என்று கூறி, கடந்த 20 வருஷங்களாக பேச்சு வார்த்தை இல்லாமலிருந்தவர்களுக்கு சதாபிஷேக அழைப்பிதழை அனுப்பி அவர்களோடு அன்பு பாராட்டிய தன் கணவர் பற்றி, திருமதி பத்மா சக்ரவர்த்தி எழுதிய கடிதம், மற்றவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

ஜி.ஜி.குமார், சென்னை-29

❑ முதிய பருவத்தில் சேர்ந்து வாழும் முதியோருக்கு முதுமை சிறப்பிதழ் ஒரு தன்னம்பிக்கை சிறப்பிதழாக அமைந்து உள்ளது. முதுமை என்பது சாபமல்ல, வரம் என்பதை உணர்த்திய மங்கையர் மலருக்கு பாராட்டுக்கள்.

ஆர்.பிருந்தா,
ஆதமங்கலம்

❑ 95 வயது வரை ஆரோக்யத்துடன் நல்வாழ்வு வாழ்ந்து மறைந்த தனது

அகமதாபாத்திலிருந்து பெங்களூருக்கு வயதான பெற்றோருடனும், மகனுடனும் பயணம் செய்து திருமதி விஜயா ராமகிருஷ்ணன் அனுபவித்த சங்கடத்தைப் படித்து சொல்லொணாத் துயரம் அடைந்தேன். அவரது பெற்றோர்களுக்கு இரயில்வே நிர்வாகம் பயணச் சலுகையைத் தந்ததாகத் தெரியவில்லை. துயரத்தைத்தான் கொடுத்துள்ளது.

இரயில்வே அட்டவணையில் சான்றிதழ் காண்பிக்க வேண்டுமென்று குறிப்பிட்டுள்ளதாம். நம் நாட்டில் படித்தவர்கள் எத்தனை பேர்? இரயில்வே அட்டவணையை வாங்குபவர்கள் எத்தனை பேர்? தவிர, சான்றிதழ் காட்ட முடியாதவர்கள் அபராதம் கட்டி பின்பு சான்றிதழ், டிக்கட், சீட்டுகளைக் கொடுத்து கட்டிய பணத்தைத் திரும்பத் பெறத் தெரிந்தவர்கள் எத்தனை பேர்?

இந்த அவலங்களைப் போக்க டிக்கெட்டின் பின்புறம் வயது சான்றிதழின் ஜெராக்ஸ் நகலை கூடவே வைத்திருப்பது அவசியம் என்று அச்சிடுவது மேல் எனத் தோன்றுகிறது. அல்லது பயணச் சீட்டு அலுவலகத்தின் வெளியே அறிவிப்பு பலகையில் பயணச் சலுகையைப் பயன்படுத்தும் முதியவர்கள், ரேஷன் கார்டின் வயது சம்பந்தப்பட்ட பகுதி, டிரைவிங், லைசென்ஸ், பாஸ் போர்ட், கல்விச் சான்றிதழ் மற்றும் பஞ்சாயத்து, நகராட்சி, மாநகராட்சி அளித்த சான்றிதழின் நகலை கைவசம் வைத்திருப்பது அவசியம் என தெரிவிக்கலாமே. இரயில்வே இலாக்கா கவனிக்குமா?

பாலசுப்பிரமணியன், காட்பாடி.

பாட்டியைப் பற்றி 50 வயது பேத்தி அருமையாகத் தான் சொல்லியுள்ளார். அளவான, நேரத்துடன்கூடிய உணவு, எந்த ஒரு சிறு செயலையும் உடற்பயிற்சி கண்ணோட்டத்துடன் செய்தல், தொடர்ந்து எந்த வேலையும், களைப்புறும் வகையில் செய்யாமல், அரை மணிக்கொருதரம் ஓய்வு, அத்துடன் மனதையும் ஆரோக்யமான எண்ணங்களுடன் சுறுசுறுப்புடன் வைத்துக் கொள்ளுதல், பொது நல சேவையில் ஆர்வத்துடன் பங்கு கொள்ளுதல் என இளமை முதலே அஸ்திவாரத்துடன் அமைத்துக் கொண்டதனால் இது சாத்தியமாயிற்று. ஏனையோர்களுக்கும் இது நல்லதொரு வழிகாட்டிதான் என்றால் மிகையே இல்லை.

கோமதி அனந்தமணி, கோயமுத்தூர்-17

❑ ஆகஸ்ட் இதழில் 'அசடு' சிறப்புச் சிறுகதை மிக அருமை. ஆனால் மனக் கணக்கு மட்டும் உறுத்துகிறது. ஏற்கனவே மனக் குழப்பத்தில் தவிக்கும் இளம் விதவைகளுக்கு, இந்தக் கதை தவறான முன்னோடியாய் அமைந்து விடுமோ என அஞ்சுகிறேன். இந்தத் தாலி சென்டிமென்ட் எல்லாம் தமிழகத்திலும், ஆந்திராவிலும் மட்டும்தான். அதிலும் ஹிந்துக்களிடையே தான் அதிகம். இதே தாலி சென்டிமென்டை, சினிமாக்களில், வேறு விதமாகப் பார்த்து அலுத்து விட்டது. உங்கள் பத்திரிகையிலாவது, ப்ளீஸ், வேண்டாமே இந்தத் தாலி சென்டிமென்ட்.

சீதா கிருஷ்ணன், சென்னை - 49.

❑ சர்க்கரை வியாதி, கால் எரிச்சல் மூட்டு வலி இவைகளால் அவதிப்படும்போது, 'என்ன உடம்போ? யாருக்கும் பாரம் இல்லாமல் சீக்கிரம் உயிர் போய் விட்டால் பரவாயில்லை' என்று பல முறை எண்ணிய நான், 'வாழ்க்கை மீது பற்று வையுங்கள்' படித்தபின் மாறிவிட்டேன். வாழ்க்கையில் 'நோயோடு, எதிர்த்துப் போராடி வாழ்ந்தே தீருவது' என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு, தினசரி செல்லும் நடைப் பயிற்சியையும், எளிய உடற்பயிற்சிகளையும் மனமகிழ்வுடன் செய்து இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழ முயல்கிறேன்.

ராஜாராஜேஸ்வரி, கோயமுத்தூர்-9

அட்டையில் : இம்மாத இல்லத்தரசியில் பரிசு பெற்ற வாசகி திருமதி. கி. மாதங்கி

திடீரென்று குடும்பத்தில் ஒரு பிரச்னை. கணவன் வீட்டை விட்டுத் துரத்தி விடுகிறான். அல்லது வெளியேறியே ஆக வேண்டிய அளவு கொடுமை. இன்னும் இப்படி எத்தனையோ கொடுமையான சம்பவங்கள் நடக்கும்போது எங்கே போவது, யாரை நாடுவது என்று தெரிவதில்லை பெண்களுக்கு.

'ஹெல்ப் லைன்' என்னும் பெயரில் பரீட்சார்த்த முறையில் திருச்சியில் போலீஸ் உதவிமையம் துவக்கப்பட்டுள்ளது. திருச்சி கமிஷனர் ஜே.கே. திரிபாதி இதனைத் துவக்கி வைத்துள்ளார்.

உதவிக் கரம் - 1020 என்னும் அவசர தொலைபேசி எண்ணுடன் கூடிய சேவை மையமாக இது தொடங்கப்பட்டு, எங்கெங்கு பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள் நடக்கிறதோ, அது எந்த நேரமாக இருந்தாலும், கூப்பிட்ட குரலுக்கு ஓடோடி வந்து உதவி புரியும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

குற்றம் இழைத்தவர்களைக் கைது செய்து சட்டப்படி நடவடிக்கை எடுப்பதுடன் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் சுய மரியாதையோடு தங்கள் வாழ்வைத் தொடர உதவிகளை அளிக்கக் காத்திருக்கும் தன்னார்வ, தொண்டு நிறுவனங்களையும், சட்ட ஆலோசனைகளை வழங்கும் மாதர் அமைப்புகளையும் ஒருங்கிணைத்துச் செயல்பட உள்ளது இந்த மையம்.



ஹெல்ப்-லைன்

இப்படிப் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களைப் பார்ப்பவர்களுக்கும் யாரிடம் சொன்னால் நடவடிக்கை எடுப்பார்கள் எனத் தெரிவதில்லை. ஏனென்றால் எங்கே போனாலும் பாதுகாப்பற்ற நிலைமைதான்.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் ஓர் உதவிக்கரம் நீண்டுள்ளது திருச்சியில். பெண்களுக்கு ஆபத்தா? குறிப்பிட்ட ஃபோன் எண்ணைத் தொடர்பு கொண்டால் உடனே நடவடிக்கை எடுக்கிறார்கள்.

தற்பொழுது திருச்சியில் மட்டும் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இந்தச் சேவை மையம் விரைவில் தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையங்களிலும் தொடங்கப்படும் என்று தமிழ்நாடு அரசு தெரிவித்துள்ளது.

'உதவிக்கரம் 1020' எனும் இந்தத் திட்டத்தால் திருச்சியில் குற்றம் புரிபவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துள்ளதாகவும், குடும்பத்தோடு காவல் துறையினருடன் தொடர்பு கொண்டு பேசுகிறார்கள் என்றும் இந்த சேவை மையம் தெரிவிக்கிறது.

தலைகீழாக ஒரு படம்!

படத்தைத் தலைகீழாக மாட்டி வைத்து விட்டு, குழப்பமாகத் தெரிகின்றது என்றால்...?

மீண்டும் மீண்டும் வேண்டாத சொற்களையே மனத்துக்குள் சொல்லிக் கொண்டு ('பிறர் என்னை ஏமாற்றப் பார்க்கின்றனர்'/'என்னால் இனி மாற முடியாது' என்பது போன்று) பின்னர் எல்லாம் கெட்டதாக நடக்கின்றது என்றால்...?

பிறர் மாற வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருந்து விட்டு, என் வாழ்வில் மாற்றமில்லை என்றால்...?



நம் வாழ்வில் மாற்றம் வேண்டும் என்றால், நாம்தாம் மாற வேண்டும். நமது பழக்க வழக்கங்களைத்தான் மாற்ற வேண்டும். உதாரணமாக எல்லாவற்றையும் தலைகீழாகப் பார்க்கும் குணத்தை முதலில் கைவிட வேண்டும்.

'உங்களுக்குப் பிள்ளைகள் தொந்தரவு தருகின்றார்கள் என்றாலோ, கணவர் அடிக்கடி சண்டை போடுகின்றார் என்றாலோ, ஐயோ, ஏன் என்னிடம் எல்லோரும் சண்டை போடுகிறார்கள்' என்று புலம்புவீர்கள். (இது தலைகீழாகப் பார்க்கும் பார்வை). அதனைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருக்கப் பழகலாம். நீங்கள் அதனைப் பெரிதுபடுத்துவதினால்தான், அவர்களுக்கு இளக்காரமாகப் போய் விடுகின்றது. உங்கள் மீது குறையில்லை என்பதை உங்களுக்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

தங்களது கோபதாபங்களை பள்ளியில் நடந்த சம்பவங்களின் காரணமாகவோ, அலுவலகத்தில் ஏற்பட்ட எரிச்சலின் காரணமாகவோ உங்களிடம் பிள்ளைகள்/ கணவர் வெளிப்படுத்திக் கொள்கின்றார்கள். உங்களை ஒரு பாத்திரமாக உபயோகிக்கின்றார்கள். இது அவர்களது

பிரச்னை. உங்களைப் பற்றிய பிரச்னை இல்லை என்பதை உணருங்கள்.

இரண்டாவதாக, உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் பேசிக் கொள்ளும் போது நல்லவிதமாகப் பேச வேண்டும். ஒரே விஷயத்தை இரண்டுவிதமாகக் குறிப்பிடலாம். 'அவள் எனக்குச் சொல்லவில்லை' என்று மனம் மறுகலாம். 'நான் அவளிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வேன். கேட்டால் என்ன குறைந்தா போவேன்?' என்றும் மனதிடம் கொண்டும் சொல்லலாம்.

சக அலுவலர்கள் ஒத்துழைப்பு தர மறுக்கின்றனரே என்று உங்களுக்குள்ளே சொல்லி மனஸ்தாபத்தை வளர்க்கலாம். அல்லது அவர்களின் ஒத்துழைப்பை எப்படிப் பெறுவது? எப்படி அவர்களின் நட்பைத் தேடலாம்? அதில் இனி கவனம் செலுத்துவேன் என்று மனதைச் சாந்தப்படுத்தலாம்.

இது வார்த்தை ஜாலந்தான். ஆனால், நம் மனத்துக்குள் நாம் பேசும் போது ஆக்கபூர்வமாக, நம்பிக்கையோடு பேசிக் கொண்டால், நடப்பதும் நன்மையாகவே நடக்கும் என உளவியலார் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றனர்.

முக்கியமான ஒன்று - வாழ்வில் எந்தப் பிரச்னைக்கும்



எந்த முன்னேற்றத்திற்கும், 'நான் என்ன செய்யப் போகின்றேன்' என்பதுதான் முதன்மை வாய்ந்தது. பிறர் உதவவில்லை என்றோ, பிறர் என் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றோ, பிறர் மோசமாக இருக்கின்றார்கள் என்றோ, பிறரை மாற்ற வேண்டும் என்றோ எதிர்பார்க்காதீர்கள்.



பிறரைத் திருத்துவது உங்கள் கையில் இல்லை.

நீங்கள் என்ன செய்யப் போகின்றீர்கள், நீங்கள் எதில் மாற்றம் கொண்டு வருவீர்கள், உங்கள் செயல் என்ன என்பதிலே நேரத்தையும் சக்தியையும் செலவிடுங்கள்.

உங்களது பொறுமை அதிகமாகும் போது, உங்களது கூர்ந்து கவனிக்கும் திறன் கூடும்போது, உங்களது மனத்தில் பெருந்தன்மை பெருகும் போது, உங்களது மனம் உங்களுக்குக் கட்டுப்படும்போது, எல்லா விஷயமுமே வேறு கோணத்தில் தென்படும். உங்களால் சமாளிக்கக்கூடியதாய் மாறி விடும். மேலும், பிறர் உங்கள் சொல்லைக் கேட்பார்கள்.

நம் மனத்தை நாம் கையாளும் முறையினால், பிறர் மனத்தையும் கவர்ந்து விடலாம்.

- பத்மாவதி செல்வராஜ்

புது மகள்



சென்ற இதழில் வெளி வந்த 'புது அம்மா' என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். அவர் கூறியிருப்பது உண்மைதான். ஆனால் எப்பொழுதும நாணயத்திற்கு மறுபக்கம் உண்டே!

"சித்ரா... காலையில் அம்மா வீட்டிற்குப் போய் விட்டு அங்கேயிருந்தே ஆபீஸ் போனியே... அம்மா என்ன ஸ்பெஷலா செஞ்சிருந்தா?" இது மாமியார்.

"எப்போதும்போல ஒரு சாம்பார், ரஸம், பொரியல், அப்பளம்."

"என்னது... இவ்வளவுதானா... இது தினம் சமைக்கறதுதானே... ஏதோ பொண்ணு வந்திருக்காளேன்னு ஸ்பெஷலா 'ஸ்வீட்' ஏதானும் பண்ணியிருப் பாளோன்னு பார்த்தேன்."

"கேசரி கிளறறேன்னு அம்மா ரொம்பச் சொன்னாங்க. நான் தான் ஆபீஸுக்கு நேரமாச்சேன்னு வேண்டான்னுட்டேன்" என்றாள் சித்ரா.

"நீ வேண்டாம்னா சரின்னுடறதா... பத்து நிமிஷத்லே கிளறலாம்... பொண்ணுக்குச் செய்யணும்னு ஆசை இருக்கணும்..." என்று பெருமூச்சு விட்டாள்.

சித்ரா மனதில் தாயாரைப் பற்றியான தப்பர்த்தத்தின் முதல் விதை ஊன்றியாகிவிட்டது.

'அம்மாக்கு என் மேலே ஆசை இல்லையா?'

"மாலா... நேத்து உங்க அண்ணி பாமா நம்ப வீட்டுக்குப் ஒரு புடவை... அதான் 'ஸ்கைப்ளு' கலர் பட்டுப் புடவை... அது, அவ பொறந்த நாளைக்கு அவ அம்மா வீட்ல வாங்கிக் கொடுத்ததாம். ஏதோ, பட்டு இல்லாட்டாலும், ஒரு பாலியெஸ்டர் புடவை கூடவா ஒங்கம்மாவாலே வாங்கித் தரமுடியாது. நா, ஒனக்கு எத்தனை தினுசு தினுசாக வாங்கிக் குடுத்தாலும், அம்மா வீட்லேருந்து வந்தா, ஒரு பெருமைதானே. பொண்ணுக்கு நெறய செய்யணும்னு ஆசை இருக்கணும்." இது மாலாவின் மாமியார்.

தன் அண்ணியின் வீட்டில், அவளுடைய அப்பா, நான்கு அண்ணன்கள் இவ்வளவு பேரும் சம்பாதிப்பதும், தன்னுடைய பிறந்த வீட்டில், அப்பா ஒருவர் சம்பாத்தியந்தான, அதுவும் இன்னும் கல்யாணத்திற்கு தங்கைகள் வேறு இருக்கிறார்கள் - இவ்வளவும் உள்மனதிற்கு நன்கு தெரிந்தாலும், 'ஒரு பாலியெஸ்டர் புடவை கூடவா வாங்கித்தர முடியாது...'

'அம்மாக்கு என் மேல் ஆசை இல்லையா' மாலாவுக்கு அம்மாவின்

மேல் வெறுப்பு உண்டாக ஆரம்பித்தாயிற்று.

"ஏண்டிம்மா... புவனா... நா சொல்றேனேன்னு நெனச்சுக்காதே. உங்க அக்கா புருஷங்கள் ரெண்டு பேருக்கும் மூணு மூணு வைரம் வெச்சு, உங்க வீட்ல மோதிரம் பண்ணி போட்டிருக்காங்களே. எம் புள்ளைக்கு அதாண்டி உன் வீட்டுக்காரனுக்கு மாத்திரம் 2 வைரம்தான். ரெண்டு பொண்ணுக்கப்புறம், மூணுவதா நீ வேண்டா விருந்தாளியா பொறந்திருக்கே. அதுதான் அத்தனை அலட்சியம். மூணாவதானாலென்ன, வீட்ல பொறந்த பொண்ணு, மகாலக்ஷ்மிக்கு சமானம். பொண்ணுக்கு நெறைய செய்ய ஆசை இருக்கணும்." இது புவனாவின் மாமியார்.

இரண்டு பெண்களுக்குக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்து, புவனா கல்யாணத்தின்போது அவளுடைய அப்பா ரிடையர் ஆகி, கையிருப்புப் பணத்தில் புவனா கல்யாணத்தை முடித்திருக்கிறார். இது புவனாவுக்கும் தெரிந்த விஷயம்தான். ஆனால்...

நான் மூணாவது பெண்ங்கறதினாலே அம்மாவுக்கு என்மேல் ஆசையில்லையா என்று நினைத்து அம்மா மேலே ஏதோ ஒரு வகை பிடிக்காத்தனம்.

இது எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல் இன்னொரு விதம். கலா ஒரே பெண். இஷ்டம் இல்லாதிருந்தும், உறவுக்காரர்கள் சொல்வதால் மாப்பிள்ளையை வீட்டோடு வைத்துக் கொண்டாயிற்று. பின்னாடி எல்லாமே கலாவுக்குத்தானே என்ற எண்ணத்தில் வீட்டுச் செலவுக்குப் பணம் கொடுக்காத மாப்பிள்ளை, அதைச் சுட்டிக் காட்டும் மாமனார், மாமியாரைப் பற்றி, அவன் மனைவியிடம் "தனக்கு அந்த வீட்டில் மரியாதை இல்லை... ஆ... ஊ..." என்று புகார் செய்யவும், கலா, தன் அப்பா, அம்மாவுடன் சண்டை போட்டு அதனால் மனஸ்தாபமும் தான் மிச்சம்.

கடைசியில் அவள் மனதில் பதிவது 'அப்பா, அம்மாவுக்கு எங்கிட்ட ஆசை இல்லை'

சித்ரா, மாலா, புவனா, கலா இவர்கள் மனதில் விஷவிதை விதைத்தாயிற்று. எவ்வளவுதான் இரு பக்கமும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் திறமையுள்ளவர்களாக இருந்தாலும், கொட்டி, கொட்டிக் குளவியாக்கியாச்சு.

இவர்கள் இள மனதில் விழுந்த விஷவித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்து, பெரிய முள் செடியாக வளர்ந்து, இவர்களின் தாயார்களைக் குத்திக் கிழிக்கிறது. பெற்று, வளர்த்து, ஆளாக்கிய தாயாரின் முகத்தில் விழிக்கக்கூட பிடிக்காத அளவு வெறுப்பு வளர்ந்து விடுகிறது.

இது தேவைதானா? அவர்களுக்குப் பாசமுள்ள அவர்களுடைய பழைய மகள்தான் தேவை. புதுமகள் அல்ல!

- விஜயா ராஜன்

எங்கு சென்றாலும் மகிழ்ச்சியைத் தருபவர்கள் பண்புள்ளவர்கள். பண்பில்லாதவர்கள் ஓர் இடத்தை விட்டுச் சென்ற பிறகே மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவார்கள்.

- சுவாமிசின்மயானந்தர்

தகவல் : இரா.பார்த்திபன்

ஒரு பெண் உருவாகும்போது...



ஒரு செடியில் மொட்டு ஒன்று தோன்றி எவ்வாறு அழகாக மலர்கிறதோ, அதைப் போலத் தான் ஒரு பெண், குழந்தையாகப் பிறந்து, அழகாக வளர்ந்து மொட்டாகி, பருவமடையும் போது பூவாக மலர்கிறாள். மென்மையான அவள் உடலில் பூப்படையும் போதும் அதைத் தொடர்ந்தும் ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகளை மூன்று கோணங்களில் இங்கு வல்லுநர்கள் அலசி ஆராய்கிறார்கள். இந்த விளக்கங்கள் பூப்படையும் பெண்ணுக்கு மட்டுமல்ல, அவளை ஈன்ற தாய்க்கும் மிகப் பயனுள்ளதாய் இருக்கும்.

டாக்டர். ஷமீம் — (சென்னை, கர்ப்பரட் சாம்பிகை பெர்டிலிடி சென்டரில் பணிபுரியும் மகப்பேறு மருத்துவரான இவர், அலோபதி முறையில் தரும் விளக்கம்)

"இந்நாளில் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் நல்ல போஷாக்கின் காரணமாக, ஒரு பெண்ணின் பூப்படையும் வயது, பன்னிரண்டு, பதிமூன்று வயதிலிருந்து பத்தாவது வயதிலேயே எதிர்பார்க்கக்கூடிய நிலைக்கு மாறு பட்டு விட்டது. அதே சமயத்தில் சீக்கிரமே வயதிற்கு வந்து விட்டதால், முன்பை விட பிரச்னைகளும் அதிகம் தோன்றத் தொடங்கியுள்ளன. இந்த இரண்டு விஷயங்களுமே தாய்மார்களுக்குக் கவலையை உண்டாக்குகிறது.

பெண் பூப்படைவது எவ்வாறு? பெண்ணின் மூளைப் பகுதியில் உள்ள உறுப்புகள், ஹைபோதாலமஸ், பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் முதலியவை ஹார்மோன்களைச் சுரந்து கருப்பையை ஒட்டி உள்ள ஓவரிகளைத் தூண்டி விடுகின்றன. அவை அங்குள்ள முட்டைகளைத் தூண்டி விட, ஈஸ்ட்ரஜோன் என்ற ஹார்மோனைச் சுரக்கச் செய்கிறது. ஈஸ்ட்ரஜோன் அளவு குறையும் போது இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது. மாதவிலக்கு முடிந்ததும் மறுபடி ஈஸ்ட்ரஜோன் அளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிக்கத் தொடங்குகிறது. மறுபடி அளவு குறையும் போது அடுத்த முறை மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது.



இந்த நிகழ்ச்சிக்கு பக்கவாத்தியங்களாக விளங்குபவை அட்ரீனல் சுரப்பி மற்றும் தைராய்டு சுரப்பி. கருப்பையின் சுவரில் உள்ள ஜவ்வு கருப்பை வாய் வழியே வெளியே வெளியேறு

• பார்கவ கோணாஸனம்

• டாக்டர் ஷமீம்



கிறது. இந்த நிகழ்ச்சியில் சம்பந்தப்பட்டுள்ள மூளையில் உள்ள சுரப்பிகளிலோ, கருப்பையை ஒட்டி உள்ள உறுப்புகளிலோ, கருப்பையிலோ பிரச்னைகள் ஏற்படும் போது, மாதவிலக்கில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

முதலாவதாக பருவ வயதை அடைந்த பிறகும் பூப்படையாவிட்டால் அந்நிலை அமோனோரியா முதல் நிலை (Primary Amenorrhea) எனப்படும். இதற்கு மன அழுத்தம், உடல் வளர்ச்சியில் குறைவு, இரத்த சோகை, ஹைபோதாலமஸ் வளர்ச்சியில் குறை, பிற நோய்களான புற்றுநோய் முதலியவை காரணமாக இருக்கலாம். விளையாட்டு வீராங்கனைகளுக்கும் இந்நிலை ஏற்படலாம். இதைத் தவிர ப்ரோலாக்டின் என்ற ஹார்மோன் அதிகம் சுரந்தாலும், ஓவரிகளில் குறைபாடு (Polycystic ovaries) இருந்தாலும் இந்நிலை ஏற்படும். இவை அனைத்து நிலைகளையும் மருந்து கொடுத்து சரி செய்யலாம்.



• டாக்டர். பழனிசாமி

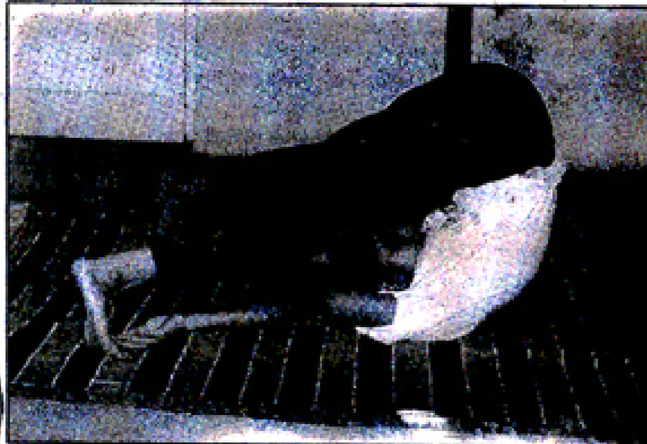
மருந்து மட்டும் கொடுத்துச் சரிசெய்ய முடியாத சில நிலைகள் உள்ளன. ஹைபோதாலமஸ் உறுப்பில் ஏற்படும் தவறான வளர்ச்சி, பிட்யூட்டரி சுரப்பி, ஓவரிகளில் கட்டிகள், கருப்பை, கருப்பை வாயில் ஏற்படக்கூடிய அடைப்புகள் முதலியவை மருந்துகளினால் மட்டுமல்லாது, அறுவை சிகிச்சையும் செய்தால்தான் சீராகும். இவர்களுக்கு இரத்தப் போக்கு ஏற்படாதிருக்காது. ஆனால் அது வெளிவர முடியாமல் உள்ளேயே தேங்கிக் கொண்டிருக்கும்.

அடுத்ததாக பூப்படைந்த பின்னர் இளம் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சில பிரச்னைகளைப் பார்ப்போம் :

1. முறையில்லாமல் மாதவிலக்கு ஏற்படுதல்.

2. அதிக அளவு இரத்தப் போக்கு – இதன் காரணமாக இரத்தசோகை.

3. முதல் முறை இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்ட பிறகு ஒன்று அல்லது இரண்டு வருடங்களுக்கு மாதவிலக்கு ஏற்படாதிருப்பது – இது இரண்டாம் நிலை அமெனோரியா எனப்படும். இந்நிலையில் இளம் பெண்கள் தங்களையறியாமல் இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டு கர்ப்பம் தரித்து விடவில்லையா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.



• சுப்த கோணாஸனம்

4. மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் கடுமையான அடிவயிற்றுவலி.

5. வெள்ளைப்படுதல்.

பூப்படைந்த காலத்திற்குப் பிறகு ஒழுங்கான முறையில் மாதவிலக்கு ஏற்பட சில மாதங்கள் அல்லது சில வருடங்கள் ஆகலாம். எவ்வாறு சாவி கொடுக்கப்பட்ட பிறகு கடிகாரம் சீராக இயங்குகிறதோ அதே போல், உடல்

• திரிகோணாஸனம்

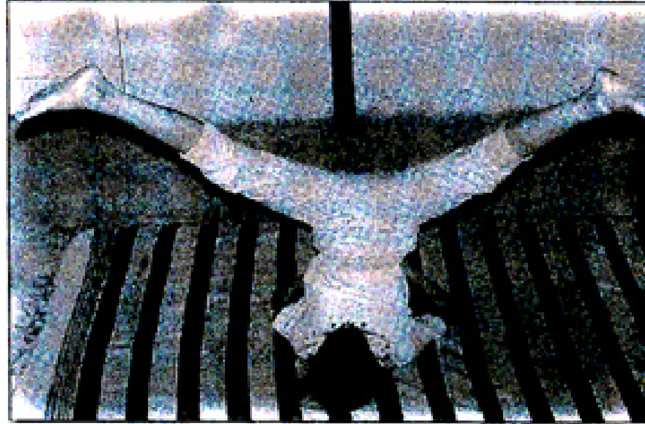
உறுப்புகள் அனைத்தும் சரி யான வளர்ச்சி பெற்று இயங்க முதிர்ச்சி யடைந்ததும் இந்த 'சைக்கிள்' சீராகும். அதுவரை, முறையில்லாமல் வருவது, பட்டு பட்டு நிற்பது, மிகக் குறைவான இரத்தப் போக்கு போன்றவை ஏற்படும்.

இவர்களுக்கு இரத்தப் பரி சோதனை, சிறுநீர்ப் பரிசோதனை, ஓவரியின் நிலை தெரிய ஸ்கான், தைராய்டு சுரப்பியின் இயக்கம் அறிய இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். மன அழுத்தம், சரியா கச் சாப்பிடாமல் இருப்பது, நோய் வாய்ப்படுவது, அதிக உடற்பயிற்சி செய்வது இந் நிலைக்குக் காரணமாக லாம். சில காலம் பொறுமையாயிருந் தும் சரியாகாவிட்டால் கர்ப்பத் தடை மாத்திரைகளை (Oral Contraceptives) மூன்று மாத காலத்திற்குத் தருவோம். இதனால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. சீரான முறையில் மாதவிலக்கு ஏற்பட இது உதவும்.

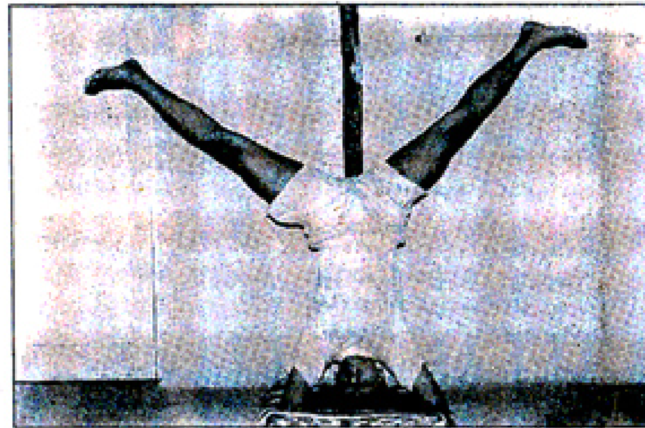
அதிக அளவு இரத்தப்போக்கு ஏற்பட கருப்பையில் பாலிப்ஸ், கட்டி கள், தொற்றுநோய் போன்றவை இல்லையா என்று பரிசோதனைகள் மூலம் அறிவோம். அதைச் சரிசெய்ய மருந்தளிக்கப்படும். அதிக இரத்தப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்த கருத்தடை மாத்திரைகள் அல்லது ப்ரோஜஸ்ட் ரோன் தரப்படும். சிலருக்கு இயற் கையாக அல்லது பரம்பரையாக இரத்தப் போக்கு நிற்காத நிலை யிலிருக்கும். அவர்களுக்கு அதற் கேற்ற மருத்துவம் அளிக்கப்படும். இரத்தச் சோகை ஏற்பட்டிருந்தால் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் தரு வோம். வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லது. நல்ல சத்தான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

மாதவிலக்கின் போது அடிவயிற் றில் கடுமையான வலி ஏற்படுவதற் குக் கருப்பை மிகவும் சுருங்குவதே காரணம். கருப்பையில் ப்ரோஸ்டா க்ளான்டின் (Prostaglandine) என்ற ஹார்மோன் ஒன்று சுரக்கிறது. அதன் பணி கருப்பையைச் சுற்றி விரியச் செய்து உள்ளே இருக்கும் உதிரத்தை வெளியேற்றுவதே. இந்த ஹார்மோன் அதிக அளவு சுரக்கும் போது கருப்பை இறுக்கி, பிழியப்படு கிறது. இதனால் கருப்பைக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டுப் போகிறது. அந்நிலையில் கடுமையான அடி வயிற்று வலி ஏற்படு கிறது. இன்னும் சிலருக்கு அம்மா, அக்கா ஆகி யோருக்கு வலி ஏற்படுவதைப் பார்த்துப் பார்த்து பிரமை யாகவே அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படுவது போல் தோன் றும். இதைத் தவிர கருப்பையில் கட்டி, தொற்றுநோய், எண்டோமெட்ரியோஸிஸ் என்ற நிலை ஏற்படும் போதும் அடிவயிற்று வலி ஏற்படலாம்.

இவர்களுக்கு இரத்தப் பரிசோதனையும், ஸ்கானும் செய்யப்பட்டு பிரச்னை என்ன என்று கண்டுபிடிக்கப் படுகிறது. ஹார்மோன் சுரப்பதுதான் காரணம் என்று தெரிந்தால், அந் நேரத்திற்கு வலி நிவாரண மாத்திரை



• ஊர்துவ கோணாஸனம்



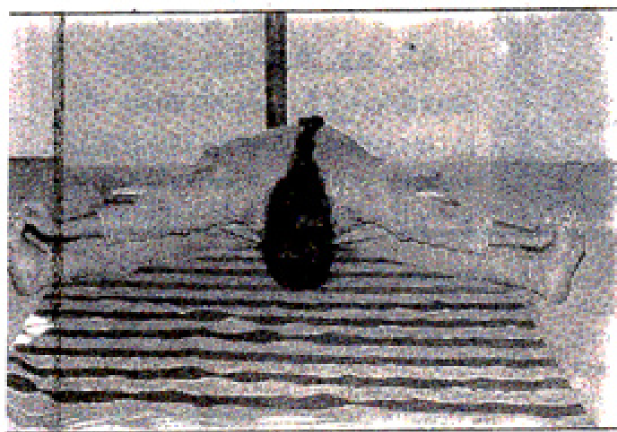
• விபரீத கோணாஸனம்

தரப்படுகிறது. வளர்ந்து இருமணமாகி குழந்தை பிறக்கும் போது, கருப்பைக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். அதனால் அடி வயிற்று வலி குறைந்து விடும் என எடுத் துச் சொல்வோம். சூடான வெந்நீரில் குளித்து, பருத்தி ஆடைகளை அணிவது நல்லது. Ponstan மற்றும் Ibrufen மாத்திரைகள் தரப்படும். மற்ற பிரச்னைகளுடன், அதா வது அதிக இரத்தப் போக்குடன் அடிவயிற்று வலி ஏற் பட்டால் அதற்கேற்ற மருத்துவம் அளிக்கப்படும். மேற் கண்ட மருந்துகள் அனைத்தையும் ஒரு நல்ல மகப்பேறு மருத்துவரின் கண்காணிப்பிலேதான் சாப்பிட

வேண்டும்.

இறுதியாக, வெள்ளைப்படுதல் ஏன் ஏற்படுகிறது என்று பார்ப்போம்.

பொதுவாக மாதவிலக்கு சைக்கிளின் நடுவே, மாதவிலக்கிற்கு முன், அதற்குப் பின் வெள்ளைப்படும். இது திரவமாக இருக்கும். துர்நாற்றமோ அரிப்போ இருக்காது. ஆனால் வெள்ளைப்படுவது கெட்டியாக, துர்நாற்றத்துடன், அரிப்புடன் இருந்தால் உடனே நல்ல மருத்துவரை அணுகவும். இதற்குத் தொற்று நோய் (Fungal Infection) ஏற்பட்டிருப்பதே காரணம். நாள் முழுவதும் உள்ளாடை அணிந்து, அதன் மேல் இறுக்கமாக பேன்ட், சல்வார் போன்றதை அணிவதால் காற்றோட்டம் குறைந்து ஈரத்தன்மை அதிகமாவதால் தொற்றுநோய் ஏற்படும். 'டாம்பூன்'களை வைத்துக் கொண்டு மாற்ற மறந்து விடுவதாலும் தொற்றுநோய் ஏற்படும். நாப்கினையும் நிறைய நேரம் வைத்திருக்கக் கூடாது. குடற்புழு வயிற்றில் இருந்தாலும் வெள்ளைப் படும். அதற்குப் புழுவை நீக்கும் மருந்தினைச் சாப்பிட வேண்டும்.



• உபவிஷ்ட கோணாஸனம்

சில பெண்கள் என்ன நடக்கிறதென்று அறியாமல் ஆண்களிடம் உறவேற்படுத்திக் கொண்டு விடுகின்றனர். இன்னும் சிலர் நாகரீகத்தின் மோகத்தில் ஆணுடன் திருமணத்திற்கு முன் உறவு வைத்துக் கொள்வதில் தவறில்லை என்று நினைக்கின்றனர். அதோடு ஆண் நண்பர்களை அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டும் இருக்கின்றனர். இவர்கள் Gonorrhoea, Chlamydia, Genital Herpis, Genital Warts மற்றும் எயிட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்படலாம். எனவே பெற்றோர் தரும் சுதந்திரத்தின் எல்லையறிந்து கலாசாரத்தையும் பண்பாட்டையும் விட்டு விடாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

'பருவப் பெண்ணின் பிரச்னைகளை சித்த வைத்திய மருத்துவம் எவ்வாறு கையாள்கிறது என்று விளக்குகிறார் அறிஞர் அண்ணா அரசு இந்திய மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் டாக்டர். பழனிசாமி –

"முன்னாளில் குறிப்பாக இன்றும் கிராமங்களில் பெண் பூப்படைந்ததும் வீட்டின் அருகில் அல்லது பின்புறம் தனி இடமொன்றினைச் சுத்தம் செய்து மஞ்சள் நீர், சாணம் தெளித்து, பூச்சிகள் ஏதும் இல்லாத பச்சை ஓலையால் குடில் கட்டி அதில் அமரச் செய்வார்கள். இவ்வாறு மிகவும் சுத்திகரிக்கப் பட்டதால் அவளைத் தொற்றுநோய் அணுகாது. அவளுக்கு அன்றாடம் உளுந்து களி, நெய் கலந்து அளிப்பர். பத்து நாளும் உற்றாரும் உறவினரும் நல்ல சத்தான உணவையளிப்பதுடன், தங்களுக்கு நேர்ந்தபோது, நடந்தவற்றைக் கூறி அவளைத் தைரியப்படுத்துவார்கள். அதனால் பூப்படைந்த பெண்ணிற்கு 'இது ஒரு நோயல்ல, பயப்பட ஏதுமில்லை' என்ற மன தைரியம் ஏற்படும்.

இந்நாளில், குழந்தைகள் பூப் படைந்த மூன்றாம் நாளே பள்ளிக்குப் பரீட்சை, பாடம் தவறிவிடும் என்று கூறி அனுப்பி விடுகின்றனர். ஒரு பெண்ணின் மாதவிலக்கு என்பது எவ்வளவு தூரம் உடல் சம்பந்தப் பட்டதோ, அதே அளவிற்கு மனதும் சம்பந்தப்பட்டதாகும். எனவே தாயானவள் அப் பெண்ணிற்கு உறுதுணையாக இருந்து அவளின் சுகாதாரத்தையும், மன தைரியத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். சித்தவைத்திய முறைப்படி கருப்பையில் மாதவிலக்குத் தொடர்பாக பருவ வயதுப் பெண்ணிற்கு மூன்று வகை பிரச்னைகள் ஏற்படும். அவை :

1. சூதகக் குறை.
2. பெரும்பாடு
3. வெள்ளைப்படுதல்.

சூதகக் குறை –

சூதகக் குறை என்பது முறையில்லாமல் வரும் மாதவிலக்கு. வந்த பிறகு சரியான அளவு இரத்தப் போக்கு ஏற்படாமல் குறைவாக ஏற்படுவது இதற்கு முக்கியமாக மன அழுத்தமும், படிப்பு மற்றும் பள்ளியைப் பற்றிய கவலைகளுமே காரணம். நாளை பரீட்சை இருக்கும் போது வந்து விடப் போகிறதே என்று கவலைப்பட நாள் தள்ளிக் கொண்டே போகலாம். வயதிற்கு மீறிய உடலுழைப்பும் காரணமாகலாம்.

இவ்வாறு மாதவிலக்கு ஒழுங்காய் வராதவர்கள் சோற்றுக் கற்றாழை (Aloe vera) மாத்திரைகளை – மூசாம்பரம் மாத்திரையை மருத்துவரின்

ஆலோசனைப்படி சாப்பிட வேண்டும். சோற்றுக்கற்றாழை என்னும் மூலிகையை குமரி என்னும் அழைப்பர். அது என்றும் வாடாது. சோற்றுக்கற்றாழையின் சோறு ஐம்பது கிராம், வெந்தயம் இரண்டு தேக்கரண்டி. இரண்டையும் இரவு ஊறவைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் சீராக வரும்.

சிலருக்கு மாதவிடாய் ஒரு நாள் மட்டும் வரும், பிறகு இரண்டு மாதங்கள் வராது. மூன்றாம் மாதம் வரும், நான்காம் மாதம் வராது. இவ்வாறு ஒழுங்கற்று இருப்பவர்கள் கருப்புக் கொள்ளு ஐம்பது கிராம் எடுத்து ஊறவைத்து, வேகவைத்து அந்த டிகாக்ஷன் போன்ற நீரில் இருநூறு கிராம் பனை வெல்லம் சேர்த்து அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு மூன்று குவளைகள் அருந்தினால் இரத்தப் போக்கு சீராக இருக்கும்.

இன்னும் சிலருக்கு உடலில் இரத்த சோகை இருப்பதால் மாதவிலக்கு சரியாயிருக்காது. அந்த நிலையுள்ள பெண்களுக்குக் கருவேப்பிலைப் பொடி, பேரீச்சம் பழம், பாதாம் பருப்பு போன்ற உணவை அளிக்க வேண்டும். மருந்தாக அயச் செந்தூரம், லோகமண்டூரம், அன்னபேதி செந்தூரம் முதலிய இரும்பு சேர்ந்த மருந்துகள் அளிக்கப்படும். அசோக மரப்பட்டையை நீரில் கொதிக்க வைத்து அந்த டிகாக்ஷனை குடிநீராக அருந்தலாம். பட்டுக் கறுப்பு என்ற மருந்து - பட்டுத் துணியினால் கவசம் செய்யப்பட்ட கறுமை நிற மருந்தும் தரப்படும்.

பெரும்பாடு :

பெயருக்கேற்ப அதிகமான இரத்தப்போக்கினால் இவர்கள் படாதபாட்டை படுவார்கள். பயம், சுகாதாரக் குறைவு, விளையாட்டுகளில் தீவிரமாக ஈடுபடுதல், கருப்பை நோயினால் பாதிக்கப்படுவது போன்ற நிலையில் அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். இவர்களுக்கு அசோக மரப்பட்டை டிகாக்ஷன், சோற்றுக் கற்றாழை மருந்துகள், தண்ணீர் விட்டான் நெய், படிக லிங்க செந்தூரம் முதலிய மருந்துகள் மருத்துவரின் நல்ல கண்காணிப்பில் அளிக்கலாம்.

உணவில் அசைவ உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது. காரம், புளி, உப்பு குறைத்துத் துவர்ப்பு அதிகமுள்ள வாழைப்பூ வடகம், வாழைப் பூ புட்டு, வாழைக்கச்சல் கறி, கண்டை வற்றல் குழம்பு முதலியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். அடிவயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் வலி நிவாரணிகளை பயன்படுத்தக் கூடாது. வலி ஏற்படாது தவிர்க்க, மாதவிடாய் வருவதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே முறையான உணவுடன் சீரகம், பூண்டு காயம் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். இளநீர் அருந்துவது நல்லது.

வரவேற்போம் நவராத்திரியை சுவையான சுண்டலுடன்! தயாரிப்போம் சுண்டலை திருப்தி® நான் ஸ்டிக் குக்வேருடன்!!



- எண்ணெய், எரிபொருள், நேரம் மிச்சமாகிறது.
- நீடித்த உழைப்பு மற்றும் எழில்
- சமைக்கவும், சுத்தம் செய்யவும் சுலபமானது.
- எல்லா வைபவங்களிலும் அன்பளிப்பாய் வழங்கிட பொருத்தமானது.

IS:1660



PART 1



The ultimate in cookware. Anywhere

திருப்தி®

நான்-ஸ்டிக் குக்வேர்

TRUPTI ENTERPRISE
Ferrodie Premises, C-43, Rd. No. 22, Wagle Estate,
Thane - 400604. Tel: 5821242/43, 5810108.
Fax: (022)-5822652

மேலும் கிடைக்கிறது திருப்தி® ப்ளாக்பேர்ல் ஹார்டு அனோடைஸ்டு குக்வேர்

Distributors in Tamilnadu:- Chennai: E R B Enterprises (Tel 2481395) * **Coimbatore:** Sri Kirti Stores (Tel 392070) * **Pondicherry:** Vijaya Agencies (Tel 338821)

Dealers in CHENNAI:- Aminjkarai: **Amara Stores** (6216181) * Anna Nagar: **Novelty Palace** (6215275); **Santosh Super Stores; Sekar Stores** (6289691); **Yes Yes Super Market** (6215611) * Chrompet: **Shree Super Market** - Evening Bazaar. **Ethijal Home Needs** (5358477) * Kilpauk: **Mummy Daddy** (6412995) * Kodambakkam **Sekar Stores** (4833163) * Mandaveli: **Bright Metals**-Mount Road: **Poppat Jamal & Co** (8523532); **S. Ibrahim & Co** (8520327) * Mylapore: **A. Thangavel Nadar Sons** (4952290); **Nilgiris Dairy Farm Ltd**(8275111)-Purasawalkam: **Hameetha & Co** (6424410); **United Trading Co** (6422441) * Pondy Bazaar: **Ratna Stores** (4343510); **Ponny Stores** (4346634) * Pallavaram: **Prakash Vessel Store** (2381901); **Singapore Shoppee**' Tambaram: **Shoppers World; (East) Come N. Carry** (2379991) * T. Nagar: **Saravana Stores; Sunder Stores** (4343834) * Valasaravakkam: **Latha Stores** (4866065)* Tanjore: **Punniamurthy Pillai Dept. Store** (30964) * VELLORE: **Bright Stell House** (224390); **Maharani Collections** (223024)



வெள்ளைபடுதல் :

வெள்ளைப்படுவது ஒரு நோயல்ல. சில தவறுகளின் வெளிப்பாடே வெள்ளைபடுதல். இரவு நெடுநேரம் தொலைக்காட்சி அல்லது கணிப்பொறியின் முன் அமர்ந்தால் வெள்ளை படும். இரத்தச்சோகை, உடலில் குடற்புழு இருந்தால் வெள்ளைப்படும். இவற்றைக் குணப்படுத்தும் மருந்தினைச் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுவது நின்று விடும். பெண்களுக்கு ஆசனவாயும், கருப்பையின் வாயும் அருகருகே இருப்பதால் தொற்றுநோய் ஏற்பட்டு வெள்ளைபடும். சரியான சுத்தமான சானிடரி நாப்கினை பயன்படுத்தாவிட்டால் தொற்றுநோய் ஏற்பட்டு வெள்ளை படும். இந்நாளில் பலர் நாப்கின் பாக்கெட்டுகளை கழிவறைகளில் வைப்பதால் அவை கிருமிகளால் பாதிக்கப்படுகின்றன. துவைக்க வசதி என நைலான் உள்ளாடைகளை அணிவதால் ஈரப்பதத்தில் கிருமிகள் பரவுகின்றன. மேக நோயின் தாக்குதலாலும் வெள்ளைப் படலாம்.

தொற்றுநோய்க்குக் காவிஜ்கல் சூரணம், ஏலாதி சூரணம், சங்கு சிலாசத்து, பல கரைபற்பம், குக்கில் பற்பம் முதலியவை அளிக்கப்படுகின்றன. அசோக மரப்பட்டை டிகாக்ஷனை அருந்துவது நல்லது. உடற்சூட்டினால் வெள்ளைபட்டால் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். உடலைக் குளிர்ச்சி செய்யக்கூடிய சுரைக்காய், பூசணி, இளநீர், நீர் மோர், வெண்பூசணி இலகம் முதலியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். மிகவும் முக்கியமாக திரிபலா சூரணத்தைத் தண்ணீரில் கலந்து அந்த நீரால் பிறப்புறுக்களை மூன்று முறை ஒரு நாளில் கழுவ வேண்டும்.

பூப்படைந்த முதலிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு இயற்கையாகவே நாட்கள் கூடின இடைவெளியில் மாதவிடாய் வரலாம். இதற்காக பயப்படக்கூடாது. பெண்கள் மன அமைதியுடன் ஓய்வெடுத்து, இச் சமயங்களில் இருவேளை குளிர்ந்த நிலைக்குத் தக்கவாறு குளிக்க வேண்டும். கவலையற்று மகிழ்ச்சியாக சுத்தமான காற்றோட்டமான இடத்தில் இருப்பது அவசியம்.

வளரும் பெண்களுக்குக் கருப்பை தொடர்பான மாதவிலக்குப் பிரச்னையை யோக முறையில் எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம் என்று விளக்குகிறார் பேராசிரியர் ஈ.ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்.

"மாதவிலக்குப் பிரச்னைகளுக்குக் காரணம் உடலில் கருப்பையில் தொற்றுநோய், கருப்பையில் கட்டிகள் போன்றவை ஏற்பட்டிருக்கலாம். இந்நிலைகளுக்கு அவரவரின் நம்பிக்கைக்கேற்ற மருத்துவ சிகிச்சையை அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு அதிக உடலுழைப்பு, தவறான உணவு, மன அழுத்தம் முதலிய பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். சிலருக்கு மாதவிலக்கு வரும் சில நாட்களுக்கு முன்பே தலைவலி, மனஉளைச்சல், மார்புகளில் வீக்கம் முதலியவை ஏற்படும். இந்நிலையை P.M.S. (Pre Menstural Syndrome) என்று அழைப்பர்.

இந்தப் பிரச்னைகளை யோக சாஸ்திரம் என்ன நிலையில் ஆராய்கிறது? இந்தப் பிரச்னைகளுக்கு யோகம் எவ்வாறு தீர்ப்பளிக்கிறது?

யோக சாஸ்திரத்தின்படி உடலில் வியாதி என்றால் பிராணசஞ்சாரம், அதாவது பிராண ஓட்டம் சரியில்லை என்று அர்த்தம். உடலில் அடி வயிறு அபானம் என்றழைக்கப்படும். இங்குள்ள பிராணம் அபான வாயு எனப்படும். இதன் ஓட்டம் சரியில்லாமல் போகும்போதே மாதவிலக்கில் பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன.

சீர்கேடான உணவு, தினசரி நடவடிக்கைகளில் செய்யும் சில தவறுகள், மனம் உளைச்சலுக்கு உள்ளாவது முதலியவை இதற்குக் காரணங்கள். கண், காது, மூக்கு போன்ற இந்திரியங்களின் மூலம் தவறான எண்ணங்கள் மனத்தில் அலைபாய்வதே மிக முக்கியமான காரணம். இந்தப் பிரச்னை ஏற்பட்டுள்ளவர்களின்

சுவாசப் போக்கினை நிதானம் செய்து, அவர்கள் வயது, வாழும் சூழ்நிலை, தொழில், நடவடிக்கை, அவர்களுக்கு உள்ள சக்தி, பலம், யோகாசனம் செய்யக்கூடிய கால அவகாசம் முதலியவற்றைக் கணக்கில் கொண்டு தீர்வை அளிக்கலாம். இருப்பினும் பொதுவாக சில ஆசனங்களைச் செய்வதன் மூலம் இப்பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபடலாம். அதிகமாக இரத்தப் போக்கும், வலியும் ஏற்படும் போது பரிகாரமாக செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் சில...

ஏக பாத அபானாஸனம்.

1. மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ளவும்.

2. இரு கால்களையும் மடித்துச் செங்குத்தாக வைத்துப் பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.

3. ஒரு கையால் முட்டி ஒன்றைப் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியே விட்டவாறு, பிடித்துக் கொண்டுள்ள காலை வயிறு நோக்கி இழுக்கவும்.

4. மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி காலை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

5. இதே முறையில் ஒவ்வொரு காலையும், குறைந்தது ஆறு முறை முன்னே வயிறு நோக்கியும், பின்னும் எடுத்துச் செல்லவும்.

துவிபாத அபானாஸனம் :

மேலே குறிப்பிட்ட செய்முறை பயிற்சி போலவே இரு முட்டிகளையும் இரு கைகளால் பிடித்து வயிறு நோக்கி முன் கொண்டு வருவதே துவிபாத அபானாஸனம். இதையும் குறைந்தது ஆறு முறை செய்யவும்.

கால்களை மேல்நிறுத்திய நிலை.

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.

2. இரு கால்களையும் அதிக உயரமில்லாத ஸ்டூல் மேல் வைக்கவும்.

3. இந் நிலையில் தீர்க்கமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து விடவும்.

4. குறைந்தது பன்னிரெண்டு முறை மூச்சை இவ்வாறு உள்ளே இழுத்து விடவும்.

இவர்கள் பொதுவாகவே வெளி மூச்சு நீண்டதாக இருக்கும்படியான மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனை ரேசக ப்ராணாயாமம் என்பார்கள். இவர்களுக்கு நிறைய ஓய்வு அவசியம். கால்களைத் தூக்கி வைக்கும் பயிற்சிகளான நடனம்; சைக்கிள் ஓட்டுவது, ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சி முதலியவற்றை நிறுத்த வேண்டும். உணவில் புளி, உப்பு, காரத்தைக் குறைத்து தெம்பும் சக்தியும் அளிக்கும் உணவு, திரவ உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டதால் இரத்த சோகை ஏற்படாதிருக்க பாதாம் பருப்பும், திராட்சையும் தினம் சிறிதளவு சாப்பிட வேண்டும்.

அடுத்ததாக மிகக் குறைந்த அளவே இரத்தப் போக்கு ஏற்படுவது, முறையற்று வெகு

நாட்களுக்கு பின்னரே மாதவிலக்கு ஏற்படுவது போன்ற பிரச்னையுள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களைப் பார்ப்போம் :

இவர்கள் அபானாஸனம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.

1. முட்டிக் கால்களை கீழே வைத்தபடி மண்டியிட்டு நிற்கவும்.

2. மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி கைகளை மேலே தூக்கவும்.

3. மூச்சை வெளியே விட்டபடி முன்புறம் குனிந்து இரு கைகளை தரையில் படும்படி வைக்கவும். இந் நிலையில் புட்டம், அதாவது பின்பக்கம் குதிகால்களின் மேல் படும்படி இருக்க வேண்டும்.

உத்தானாசனம்

1. இரு பாதங்களைச் சேர்த்த நிலையில் நிற்கவும்.

2. மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி கைகளை மேலே உயர்த்தவும்.

3. மூச்சை வெளியே விட்டபடி முன்புறம் வளைந்து இரு கைகளையும் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.

4. மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

இப் பயிற்சியை அவரவர் சக்திக்கு ஏற்றபடி திரும்ப சில முறைகள் செய்யவும். இவ்வாறு சரியான முறையில் மாதவிடாய் வராதவர்கள் குறைந்த இரத்தப்போக்கு உள்ளவர்கள் உள் மூச்சு, நீட்சி அடைந்து பூரிக்கும்வண்ணம் மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். இதனை பூரகப்ராணாயாமம் என்பார்கள்.

பொதுவாக கருப்பை மற்றும் அதனைத் தொட்டு உள்ள உறுப்புகள் (Reproductive Organs) ஆரோக்கியமான நிலையில் வளரும் பருவப் பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டும். அதற்குக் கீழ்கண்ட ஆசனங்களை செய்வது நல்ல பலன் தரும். வளரும் பருவத்தில் ப்ராணாயாமத்தை விட ஆசனப் பயிற்சிகளே பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன.

1. த்ரிகோணாஸனம்
2. பார்சுவ கோணாஸனம்
3. உபவிஷ்ட கோணாஸனம்
4. சுப்த கோணாஸனம்
5. ஊர்துவ கோணாஸனம்
6. விபரீத கோணாஸனம்

இங்கே குறிப்பிட்டுள்ள ஆசனங்களை அவற்றுக்குள்ள தயார் நிலை ஆசனங்கள், மாற்று ஆசனங்கள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு முழுமையான பயிற்சிப் பட்டியலின் அடிப்படையில் ஒரு தேர்ந்த ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில்தான் பயில வேண்டும்.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

COPY RIGHT REGD. A-52846/95

புக் ஷெல்ஃப்

செல்வத் திறவுகோல்

விநாயக கவசம், காரியசித்தி மாலை, சிவ கவசம், சக்தி கவசம், சரசுவதி பாமாலை என்று பல ஸ்லோகங்களின் தொகுப்பும், உரையும் தமிழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஸ்லோகங்களின் அர்த்தங்களை நன்கு புரிந்து கொண்டு சொல்லும் வகையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. உரையாசிரியர் சு.அ. இராமசாமிப் புலவர்.

பக் - 144, விலை ரூ. 28.00

(இமயப் பதிப்பகம், 17, காரியாங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001).

Shiva Stutih

சிவனின் மேல் பாடப்பட்ட ஸ்லோகங்கள் சமஸ்கிருதத்திலும், அதை அப்படியே ஆங்கிலத்திலும் தந்திருக்கிறார்கள்.

பக். 138, விலை ரூ. 50.00

Hanumaan Chaaleesaa

வாயுபகவான் ஸ்லோகங்களை ஹிந்தியிலும், ஆங்கிலத்திலுமாகக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். கையடக்கப் பதிப்பு. இரண்டையும் தொகுத்திருப்பவர் - மீனாட்சி பாலு.

பக். 64 விலை ரூ. 6.00

(இரண்டும் வெளியீடு - கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 10, சன்னதி தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004).

மகாகவி சுப்ரமண்ய பாரதியார் பொன்மொழிகள்

எழுச்சிமிகு கவிதை வரிகளால் சமுதாய மேம்பாட்டுக்கு வழிகோலிய பாரதியின் பொன்மொழிகளை இன்றைய இளைய சமுதாயத்ினரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தொகுத்திருப்பவர் சூர்யகுமாரன்.

பக் - 104, விலை ரூ. 21.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை - 600 014)

மெளனமாக ஒரு ராகம்

சிறுகதைத் தொகுப்பு - வாழ்க்கையில் நடக்கும் யதார்த்தங்களை தன் எளிமையான, சரளமான நடையால் ஒவ்வொரு கதையிலும் கலையாகப் பின்னிப் பிணைத்துள்ளார், ஆசிரியர் ரேவதி பாலு.

பக் - 144, விலை ரூ. 27.00

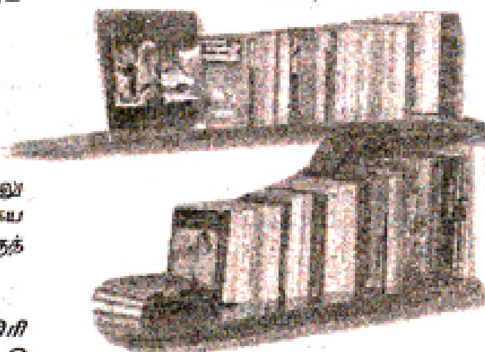
(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ.எண்-1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017).

பெண்களுக்கேற்ற தொழில்கள்

குறைந்த முதலீட்டில் பெண்கள் வீட்டிலிருந்தே என்னென்ன தொழில்கள் செய்யலாம் என்பதை செய்முறை விளக்கத்துடன் தந்திருப்பவர் கந்தகிரி தாசன்.

பக் - 104, விலை ரூ. 20.00

(இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014).



இன்டர்நெட்டில் 50 பிரபல வெப்சைட்கள்

இன்டர்நெட்டில் உள்ள எண்ணற்ற வெப் தளங்களில் பயனுள்ள வெப்தளங்களை எடுத்துக் கொண்டு அதன் பொருள் மற்றும் பயன்படுத்தப்படும் முகவரிகளும் தரப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் வே. தமையந்திரன்.

பக் - 64, விலை ரூ. 15.00

(உமா பதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001).

கோடு

பெண்ணையும் அவளது பிரச்னைகளையும் மையமாக வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதைத் தொகுப்பு இந் நூல். ஒவ்வொரு கதையினையும் மனத்தை உருக்கும் சம்பவங்களுடன்

கொண்டு செல்கிறார் ஆசிரியர் கமலா சடகோபன்.

பக் - 147, விலை ரூ. 25.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சித்தர்கள் அருளிய ரசவாதக் களஞ்சியம்

தங்கம், தாமிரம், இரும்பு, வெள்ளி போன்ற உலோகங்களைத் தூய்மை செய்யவும், இரசவாதம் செய்யத் தேவைப்படும் உபகரணங்களையும் விரிவாக விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் நா. முத்துச்செழியன்.

பக் - 224, விலை ரூ. 42.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094).

சுலபமாக கைரேகை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

எளிதாக எல்லோரும் கற்றுக் கொள்ளும் வகையில் விளக்கப் படங்களுடன் உள்ளது. ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக்- 120, விலை ரூ. 26.00

(சுகமதி பிரசுரம், 17/2, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கப் பயன்படும் டிசைன்கள்

பலவித பூ, பறவைகள், ஸ்வாமி உருவங்கள் என்று பல டிசைன்களை கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கப் பயன்படுத்த மிக நேர்த்தியாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் - ரமணி ரங்கநாதன்.

பக் - 64, விலை ரூ. 30.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

வாஸ்து சாஸ்திரம் அன்றும், இன்றும்

வாஸ்து முறைப்படி வீடு கட்டுதல், அதன் அமைப்பு, பலன்கள் மற்றும் பல வீட்டு டிசைன்கள் என்று எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் வெ. ரமேஷ்.

பக் - 301, விலை ரூ. 180.00

(வாஸ்து பப்ளிஷர்ஸ், 9, திருநகர், கோயமுத்தூர் - 641 005)

நினைவாற்றல் பெருக மனப்பயிற்சிகள்

ஞாபக மறதியால் அவதிப்படுபவர்களுக்குப் பயனளிக்கும் நூல். பல வழிமுறைகளைக் காட்டியுள்ளார் ஆசிரியர் பி.எஸ். ஆச்சார்யா.

பக் - 96, விலை ரூ. 20.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 600 017)

எண்கள் சொல்லும் அதிர்ஷ்டப் பலன்கள்

பிறந்த நாள், தேதியின் அடிப்படையில் கணித்துக் கூறப்பட்ட பலாபலன்கள் மற்றும் ஆலோசனைகள்.

ஆசிரியர் - ஏ.கே. சேஷய்யா

பக் - 224, விலை ரூ. 50.00

(சொர்ணவள்ளி பிரசுரம், 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

திருவாசகம்

திருவாசகம் மூலமும் அதன் தெளிவுரையும். ஆசிரியர் கருப்பூர். மு. அண்ணாமலை.

பக் - 544, விலை ரூ. 100.00

(குமரன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 6124, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

ஈர்ப்பு

ஒரு தீவிரவாதியையும், காந்தியவாதியையும் இணைத்து ஒரு சமூகக் காவியமாகப் படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் தாமரை மணாளன்.

பக் - 264, விலை ரூ. 42.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விஞ்ஞான வாயில்கள்...

சென்ற நூற்றாண்டின் பல அறிவியல் கண்டுபிடிப்புக்கள் பல அரிய தகவல்களுடன் சுவாரஸ்யமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சிறுவர்கள் படித்துப் பயன்பெறலாம். ஆசிரியர் சிவன்.

பக் - 176, விலை ரூ. 39.00

(கண்ணபிரான் நூலகம், 17/2, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017).

மனம் என்னும் மகாசக்தி

நம் மனத்தின் ஆற்றலைக் கொண்டு, நாம் விரும்புவதை எப்படி அடையலாம் என்பது புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் வி. பார்த்தசாரதி.

பக் - 38

(வி. பார்த்தசாரதி, தொலைபேசி எண் - 4417234, சென்னை - 600 020).



ங்கிற்குள் கங்கை...

நது பண்பாட்டுத் தொடர்பில் நாங்கள் மேலும் ஒரு படி உங்களிடம் நெருங்கியதில் ம்மால் எதையும் ஒரு இனிய சாதனையாக்க முடியும் என்பதை பரஸ்பரம் புரிந்து காண்டோம். தேவை தீர்மானப்படும்போது நேரம் சற்று தேவையாகிறது. இந்நிலையில் ற்போது நாங்கள் பெரும்பாலும் அனைத்தையுமே வெள்ளியில் வழங்கி வருவது நீங்கள் றிந்ததுதான். இன்று ஒவ்வொரு விழாக்களும், ஒவ்வொரு வைபவங்களும் சுக்ராவை சாந்தமாக்கிக் கொண்டன. ஆம்! நீங்கள் தேர்வு செய்வதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள்.



ங்கள் தேவைகளை எங்கள் ஆக்கங்களாக்க அனுமதியுங்கள்.
ங்கள் வளர உங்களின் ஊக்கம்...
ழமையும், புதுமையும் சங்கமம். பழமையை புதுமையாக்கி –
பரணங்கள், அன்பளிப்புப் பொருட்கள் மற்றும் தங்கத்தினாலான கலைநயமிக்க ட்டுபயோகப் பொருட்கள்.

சுக்ரா *ஜுவல்லரி*

ஆசியாவின் மிகப் பெரிய வெள்ளி நகை ஷோரூம்

2, வடக்கு மாட வீதி, மைலாப்பூர், சென்னை-4.

Ph : 044-4940699, 4951195, 4610193 Fax : 044-4935232
ebsite : http://www.sukra.com e-mail : sukra@md3.vsnl.net.in

ஆயுர் வேதிக் அழகுக் கலை!

கூந்தல் பற்றிக் கவலைப் படாத பெண் உண்டா? இதைநாம பழங்கால மூலிகையைக் கொண்டும், ஆயுர்வேதிக் முறைப்படியும் பாது காக்கலாம் என்கிறார் எம். ஹசீனா சையத். இவர் அழகுக்கலை பயிற்சி மற்றும் ஆயுர்வேதிக் ப்யூட்டி பார்லரையும் நடத்தி வருகிறார். எப்படி வீட்டிற்கு வாயிற் கதவோ, அதேபோல் நமது உடலிலும் ஒன்பது வாயிற் கதவுகள் உள்ளன என்பர்.

* படம் - 1



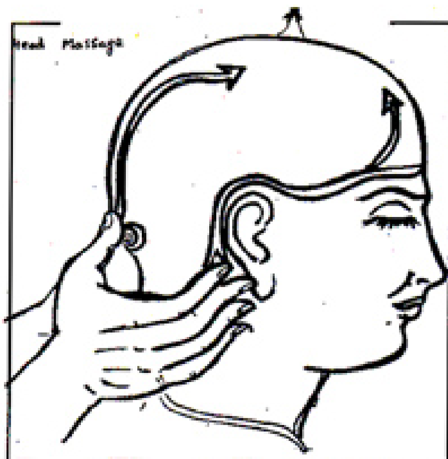
இதில் ப்ரம்மரந்த்ரா என்பது பத்தாவதாக உள்ள ஒரு முக்கியமான இடம். உச்சந்தலையில் உள்ளது இது. இந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ப்ரம்மரந்த்ரத்தின் பயன் ஏராளம். நல்ல தரமான ஆயுர் வேதிக் எண்ணெயைக் கொண்டு எப்படித் தலைக்கு மஸாஜ் செய்வது என்பதை இப்போது காண்போம்.

1. முதலில் ப்ரம்மரந்தத்தை தொடர்ந்து நல்ல ஆயுர்வேதிக் எண்ணெயை ஊற்றிக் கொண்டே அனைத்துப் பகுதிக்கும் பரப்ப வேண்டும். இந்த ப்ரம் மரந்த்ரா எனப்படும் இடம் புருவ மத்தியிலிருந்து 8 விரல்கள் தொலைவில் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தாயின் கருவறையை விட்டு

* படம் - 2



* படம் - 3



வெளியே வரும்வரை சக்தி தருவது இந்த ப்ரம்மரந்த்ரமே. நமது உடலில் இருக்கும் பத்து வாயில்களில் மிகவும் முக்கியமானது. கழுத்துக்கு மேலே தான் உள்ளது. ஆகவே சிரசு பகுதிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது மிக முக்கியம். (படம் 1, 2)

2.அடுத்த படத்தில் காட்டி இருப்பது போல அம்புக்குறி இட்ட இடத்தில் அழுத்தம் தர வேண்டும். (படம் 3)

3. நெற்றியில் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும்.

4. பிறகு படத்தில் காண்பித்திருப்பது போல் பாயின்ட் 4ல் வட்டமாக மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். (படம் 4).

5. அடுத்து 5ஆவதும் மற்றும் 6வது பாயிண்ட்டிலும் ரப் செய்துவிட்டு 7வது பாயிண்ட்டில் வந்து நிறுத்தி அழுத்தம் தர வேண்டும். (படம் 4)

6. பிறகு 8வது பாயிண்ட்டில் மஸாஜ் செய்துவிட்டு கீழ் நோக்கி கழுத்துப் பகுதியில் வந்து முடிக்க வேண்டும். (படம் 4)

7. இதற்குப் பிறகு கழுத்து மற்றும் தோல் பகுதியில் மஸாஜ் செய்துவிட்டு தலை முழுக்க வட்ட மூவ்மெண்ட்ஸ் செய்து முடிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு சிறிது நேரம் அதிகாலை வெயிலில் தலைமுடியை காட்டினால் மிகவும் பயனளிக்கும். இதனை நன்கு பயிற்சி பெற்றுச் செய்வதே நல்லது. இந்த மஸாஜ் மிகவும் நல்லது என்பதற்காகவே இங்கு விளக்கியுள்ளேன். இந்த மஸாஜுக்குத் தேவையான எண்ணெய் செய்யும் முறை.

1. பசும்பால் - 1 லிட்டர்

2. தூய தேங்காய் எண்ணெய் - 1 லிட்டர்

3. பொடுதலை சாறு - 100 மிலி

4. பொன்னாங்கண்ணி - 100 மிலி

5. கருப்பு கரிசலாங்கன்னி - 100 மிலி

6. மருதோன்றி (மருதாணி) - 50 மிலி

7. பிரம்மி - 50 மிலி

8. ஒற்றை செம்பருத்தி - 50 மிலி

9. கீழாநெல்லி - 100 மிலி

10. கருவேப்பிலை - 100 மிலி

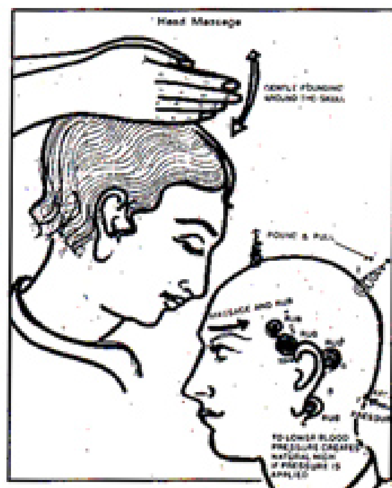
இந்த எண்ணெயை அதிகாலையில் கமலாக்னி எனும் பதத்தில் காய்ச்சினால், மிகவும் பயன்தரும். இந்த கமலாக்னி என்பது ஒரு கமலம் (தாமரை) மலர்வதற்கு எவ்வளவு சூரியனின் வெப்பம் தேவையோ அவ்வளவு. அதாவது செங்கல் அடுப்பில் ஒரு விறகின் நெருப்பு.

இந்தச் சௌகரியம் இல்லாதவர்கள் அடுப்பிலேயே சிறு சூட்டில், காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். முதலில், இரும்புக் கடாயில் பாலை ஊற்றி அது அரைப்பதம் வரும் போது எண்ணெயை ஊற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு சாறுகளை அதனுடன் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் சேர்க்க வேண்டும். (இந்தச் சாறு தூய கீரைகளிலிருந்து பிழிந்து எடுக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்) இது அடி பிடிக்காமல் நல்ல கண்ட காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு எண்ணெய்ப் பதம் வந்த பிறகு இறக்க வேண்டும்.

(ஒரு விளக்குத் திரியை எடுத்து எண்ணெயில் நனைத்துப் பத்த வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அப்போது அந்தத் திரி எந்த ஒரு சத்தமும் இல்லாமல் சுடர் விட்டு எரிய வேண்டும். இதுவே எண்ணெய்ப் பதம்.)

இந்த எண்ணெயைப் பிறகு நன்றாக ஆற விட்டு வடிகட்டி ஒரு பிரவுன் நிற பாட்டிலில் ஊற்றி இதை ஒரு கருப்புத் துணியால் மூடி தானியக் கிடங்கிலோ அல்லது ஒரு இருட்டறையிலோ 48 நாட்கள் பாதுகாக்க வேண்டும். அதன் பிறகு இதை நல்ல தூய தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தினமும் உபயோகிக்கலாம். இதற்குப் பிறகு ரசாயன ஷாம்பு போன்ற வஸ்துக்களைத் தவிர்ப்பது நலம்.

எண்ணெய்ப் பசை போக தலைமுடியை அலச ஒரு சில ஹெர்பல் ஷாம்புக்கள்:-



* படம் - 4

"வாழ்க்கையில் சில சமயங்களில் சின்னச்சின்ன
விஷயங்கள் கூட பெரிய மாற்றத்தை உண்டு பண்ணும்"



LA OPALA

1. வேப்பிலை ஷாம்பு

1. சந்தனப் பவுடர் – 125 கிராம்
2. சிக்காய்ப் பவுடர் – 500 கிராம்
3. வேப்பிலைத் தூள் – 2 கப்
4. கடலை மாவு பவுடர் – 500 கிராம்.

இவை அனைத்தையும் நன்றாக சலித்து அரைத்து ஒரு காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பிறகு தேவைப்படும் பொழுது எடுத்து உபயோகப்படுத்தலாம். இதை அனைத்து விதமான முடிக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

2. சந்தன ஷாம்பூ

1. சிக்காய் – 100 கி
2. சந்தன எண்ணெய் – 4 டீ ஸ்பூன்
3. தண்ணீர் – 1250 மிலி
4. ரீதா – 100 கி
5. ஆம்லா நெல்லிக்காய்த் தூள் – 50 கி
6. கசகசா – 50 கி
7. பூங்காகாய் – 50 கி

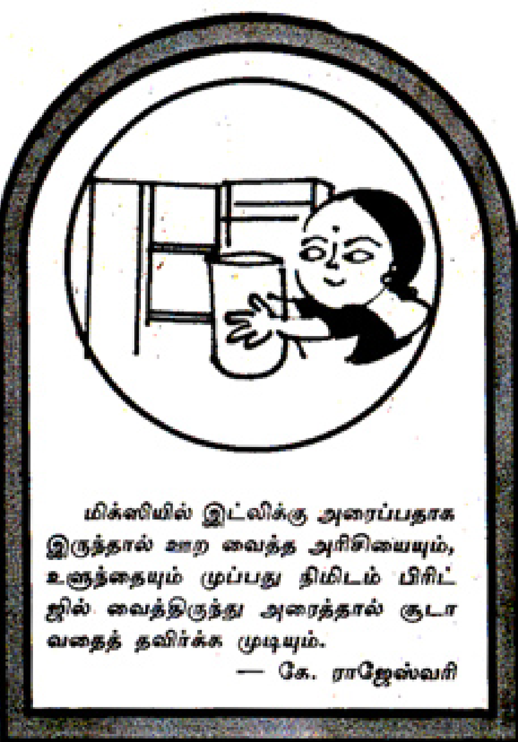
சந்தன எண்ணெய் தவிர்த்து மற்ற அனைத்தையும் பாதியாக ஆகும் வரை காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு இதை வடிகட்டி விட்டு இதில் சற்று சந்தனத்தையும் சேர்த்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இது முக்கியமாக எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள முடிக்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

3. லாவண்டர் ஷாம்பூ

1. சிக்காய் – 100 கி
2. ஆம்லா – 50 கி
3. மருதோன்றி (மருதாணி) – 50 கி
4. கசகசா– 50 கி
5. ரீத்தா – 100 கி
6. தண்ணீர் – 1250 மிலி
7. லாவண்டர் எண்ணெய் – 4 டீ ஸ்பூன்

முதலில் 1-5 வரை உள்ள அனைத்தையும் இரவில் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு காலையில் இதை பாதியாக காய்ச்ச வேண்டும். அதன் பிறகு இதில் சற்று லாவண்டர் ஆயில் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

இது தவிர்த்து இன்னும் மேன்மேலும் கூந்தலுக்கு மெருகூட்ட நல்ல கீரை வகைகளை உணவாக உண்டு வர வேண்டும் மற்றும் ஒரு நல்ல இயற்கை கண்டிஷனரை உபயோகப்படுத்தலாம்.



மிக்ஸியில் இட்லிக்கு அரைப்பதாக இருந்தால் ஊற வைத்த அரிசியையும், உளுந்தையும் முப்பது நிமிடம் பிரிட்ஜில் வைத்திருந்து அரைத்தால் சூடாவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

— கே. ராஜேஸ்வரி

4. இயற்கை கண்டிஷனர்

1. வீட் ஜெர்ம் ஆயில் – 1 டீ ஸ்பூன்
2. கிளிசரின் – 1 டீ ஸ்பூன்
3. பசும்பால் – 1 டீ ஸ்பூன்
4. தேங்காய்ப்பால் – 1 டீ ஸ்பூன்
5. முட்டை (மஞ்சள் கரு) – 1

இவை அனைத்தையும் கலந்து தலையில் நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். பிறகு மிதமான சூடுள்ள தண்ணீரில் தலைமுடியை அலச வேண்டும். இது இயற்கையாகவே கூந்தலுக்கு நல்ல மெருகூட்டும்.

இது போல் ஆயுர்வேதிக் மற்றும் அக்குபிரஷர் மூலம், வாத, பித்த, கப தன்மைகளுக்கேற்ற எண்ணையைத் தேர்ந்தெடுத்து மஸாஜ் செய்வதன் மூலம் கீழ்கண்ட நன்மைகளை அடையலாம்.

1. மிக முக்கியமான Cerebro - Spinal Fluid சுரப்பது அதிகமாகும்.

2. ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

3. கை கால்கள் நல்ல வலிமை பெறும்.

4. கண் பார்வை மற்றும் இருதயம் நன்கு வலிமை பெறும்.

5. வாயு சீரடையும்.

6. மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலம் நன்கு சீரமையும். இப்படி இதன் பலன்கள் எண்ணில் அடங்காது.

தொகுப்பு: அரசு. கிருத்திகா

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ பிராமணர், வடமாள், வயது 41, ஹஸ்தம், ஸ்ரீவத்ஸம், கண் பார்வை இல்லாதவர், வீட்டிலுள்ள தன் வேலைகளை செய்து கொள்பவருக்கு கல்யாணத்திற்கு பெண் தேவை. பையனுக்கு மேல்நாட்டுப் பட்டப் படிப்பு, சென்னையில் சொந்த வீடு, மாதம் உயர்ந்த வருமானம், ஆங்கிலத்தில் எழுத்தாளர், பெண் படித்தவளாகவும், பொறுமையுள்ள, மனம் விரும்பி, உதவும் நோக்குடனும் இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் வயது 30க்கு மேலிருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 16784

■ Iyer, Brahacharanam, Sangirithi, Uthiradam, 26 years, B.Com., (PMIR) working in Vetri Software (I) Ltd., earning 12000/-p.m. having own house seeks graduate and employed girl. Preferably kalki devotees. Subsect no bar. Phone : 2423154. Box No. 16785

■ Suitable alliance invited for Iyer, Vadama, Srivatsa, Bharani Boy 32/166/10,500 D.M.E., Deputy Manager, Chennai Private Concern. Good family background. Subsect no bar. Box No. 16786

■ For Anusham, Kousigam, Brahacharanam, 33/183, B.Com., Own Reputed Trading and I.T. Based Business. Clean habits seek fair, good-looking graduate Iyer girl. Box No. 16787

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், விசாகம், 38 வயது, 5.6", தாரம் இழந்தவர், குழந்தைகள் (இரண்டு பையன்கள்), கம்பெனியில் சர்வீஸ் மேனேஜர், மாத வருமானம் ரூ. 13,000 இவருக்கு உடல் ஆரோக்கியமான தகுந்த வாழ்க்கை துணைவி தேவை. பெட்டி எண் : 16788

■ Vadamal, Tamil Iyer, Bharatwajam, Pooradam, Suddha Jathagam, 31/182 MCA Software Professional U.S. Green Card holder seeks US employed Tall girl, horoscope to Box No. 16789

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Chittirai, 32 years, 160 cms, B.Sc., employed in a Private Concern in Mumbai. Seeks graduate girl employed/unemployed. Reply Bio-data horoscope to Box No. 16790

■ தஞ்சாவூர், சைவ வேளாள பிள்ளை, 33, 172, நல்ல சிவப்பு, எடுப்பான தோற்றம், பஸ் உரிமையாளர், எல்லா வசதிகளும் உண்டு. உடன் பிறந்தவர் ஒரு சகோதரி மட்டும். இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப்படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16791

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், பரணி, வயது 32, பி.காம்., சென்னையில் தனியார் வேலை 5,000/- பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16792

■ Vadagalai, Viswamitra, Kousika, Mirugaseersha, B.A. PGDMM/32/168/6500 Private Delhi well settled Own flat seek fair girl. Kalai no bar. Box No. 16793

■ Vadama, Naithrupakasyapa, Kettai, 1965. 170 cm., Diploma, AC Senior Supervisor, Family Status. Muscat (Propertied) seeks alliance from good Vadama family. Born after 1969. Reply with horoscope. Phone : 044-2432130. Box No. 16794

■ Bharatwaja, Punarpoosam, Male, SSC, Divorcee, 43 years, Palghat Iyer, settled in Dombivli Mumbai Suburb. Dependant mother and brother seeks alliance from interested divorcee/widows girls. Phone (0251)-456257. Box No. 16795

■ Arya Vysia, Komutti Chettiar, 30, MCA, Software Engineer in U.S.A. fair Complexioned. Parents seek fair, good-looking, educated Arya Vysia girl from Respectable family. Reply horoscope family particulars. Box No. 16796

■ Kannada, Madhwa, Balaganadu, boy aged 32, Moolam, Athreyam, own house, Madras getting rent, Project Trainee in Pentafour Software Company seeks Madhwa Kannada, graduate girl for Marriage. Contact parents with horoscope and bio-data to Box No. 16797

■ Gurukkal (Sivachariyar) Markkandeya Gothram, Bharani, 29/165 cm., M.C.A. Software Engineer, U.S.A. seeks professionally qualified bride in Same sect. Send horoscope bio-data to Box No. 16798

■ U.S.A. based 27 years, Old Computer professional of broad-minded traditional family of professionals seeks graduate Brahmin girl, Non-Gouthama Gothram, knowing Kannada. No dowry expected. Visiting in August. Box No 16799

■ Vadamal, Koundinyam, Doctorate in English Lecturer, Ayilyam II, 31/168 cm Rs. 12,000/- Having Raghu in Lagnam. Seeks employed girl. Contact Box No. 16800

■ Vadama Iyer, Kousigam, 40, No vices graduate well-established, family Business for four decades Income 10,000p.m. Native of TN settled in Calicut. Owns house seeks cultured girl from good family. Box No. 16801

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம் 4-ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 36, பப்ளிக் லிமிடெட், 4000 வாஜுக்கு, படித்த/படிக்காத மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வேலைக்குப் போகும்/போகாத பெண் என்றாலும் பரவாயில்லை. போன் : 6370591. பெட்டி எண் : 16802

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Koundinyam, Anusham, 38, D-Pharm, Diploma in Land Survey, Rs. 5000/- Phar-

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

macist + income from Land Suvey. Own house at Palghat Dt. Parents living with boy. only son. Subsect no bar. Seeks SSLC above girl. Box No. 16803

■ Vadamal, Naithrubakashyapam, Kettai, Raghu in Lagnam. 28/5'.6" fair, B.E. (Electronic)/13,000/- Engineer Reputed Company, Chennai based. Well settled seeks professionals girl (CA/MCA/MBA/B.E.) Subsect no bar. Box No. 16804

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, 38, பூராடம், B.Sc., DMM Rs. 10,000 MNC மும்பாய் 5'.6", எட்டில் செவ்வாய் உள்ள பையனுக்கு மும்பையிலேயே வேலை பார்க்கும் பெண் ஜாதகம் தேவை. ஸ்மார்த்த உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16805

■ Tamil Iyer, Koundinya, Brahacharanam, Punarpoosam, 28,175, 15,000 Delhi MNC employed boy seeks fair, slim, good-looking undergraduate/graduate girl preferably transferable service. Box No. 16807

■ Iyengar, Bharatwajam, Poosam bachelor 40/B.A./ S.Rly/7000 seeks Iyengar/Iyer employed/unemployed brides. Reply to Box No. 16808

■ Alliance from good looking preferably employed bride for bachelor Iyer, Vadama, Bharadwaja 40/172 B.Sc., employed in reputed Group Rs. 2 lacs p.a. subsects widow/divorcee without encumbrance. Telugu/Smartha/Iyengar considered. Reply with date Time and place of birth to Box No. 16809 e-mail <sramr75@hotmail.com.

■ Hindu Nadar, 40 years, Super Specialist Doctor, Legal divorcee without encumbrance. Widows, divorcees welcome. Box No. 16810

■ Tanjore, Vadamal Iyer, Bharadwajam, Chitrai, 40, D.Com./Rs.4000/- Income monthly Private employed. Own House. Seeks suitable girl. Subsect no bar. Box No. 16811

■ Vadama, Gouthamam, Uthiram, fair, 29/166cm/ M.C.A., Software Engineer, Singapore, 85000/- seeks fair, good-looking girl preferably qualified in same line. Send horoscope contact Phone : 2377031. Box No. 16812

■ Well-employed good-looking Ashtasahasram, Sankrithi, Uthirattadhi, B.Tech., divorcee 42, child in mother's custody legally settled seeks Tamil, Iyer Spinster only. Subsects acceptable from decent family. Box No. 16813

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மகம் 27/169 பி.காம்., எம்.பி.ஏ. சென்னையிலுள்ள பிரபல ஆங்கில நாளிதழில் ஆபீசராக உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணி உள்ள படித்த பட்டதாரி பெண் தேவை. விவரங்கள் மற்றும் ஜாதகம் அனுப்பவும். போன் : 044-8440903 பெட்டி எண் : 16814

■ வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை, தனியார் கம்பெனி ரூ. 8000/- நடப்பதற்கு சிரமப்படும் (muscular dystrophy) 33 வயது வரனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வசதி குறைந்தோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16815

■ Mudaliar, Brahmin Parantage, Kettai second padam, 28/180/10,000 p.m. Senior Manager in MNC seeks alliance from fair qualified girl. Ph:238 1411 Box No. 16816

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், 34/156/ BA., MNC/ Secretary ஆக டெல்லியில் மாதம் 10,000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள (Govt. or PSU) மாற்றலுக்கேற்ற அழகான பெண் தேவை. போன் : 04565 - 25451 பெட்டி எண் : 16817

■ Iyer, Vadamal, Rowkshayanam, Bharani, 31/168/8000 Chargeman Govt. of India Pune DME PGDMM BE doing, seeks educated employed girl from decent family, send horoscope with full details Phone : 241 1596 Box No. 16818

■ குருக்கள், காச்யபம், திருவாதிரை, 29, எம்.பி.ஏ., வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, தோஷமில்லாத ஜாதகம், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நன்கு படித்த (முதுநிலை) மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16819

■ Iyer, Vadamal, Nythruba Kashyapa, Pooram, B.Com., 7500/- 32, 168 Own Flat issueless Legal Divorcee, very fair, seeks good-looking employed graduate girl from any Brahmin Community. Send Horoscope to Biodata. Box No. 16820

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, சதயம், 33/5'.7"/7500 Pharma Manager சென்னை, Double bedroom பிளாட் சொந்தமுள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16821

■ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kettai, 33/168 B.E., Working in U.S. seeks suitable girl. Reply to Box No. 16822

■ Alliance from middle class family invited for Boy. Tamil Iyer, Brahacharanam, Kausikam, Thiruvadirai, 31/148cm/15,000 + perks p.m. BE, MBA, MNC, New Delhi. Subsect no bar. Horoscope & family details to Box No. 16823

■ சைவப் பிள்ளை, எம்.டெக்., எம்.பி.ஏ. கேட்டை, 28/170, சென்னை T.C.S.ல் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர். தற்போது அமெரிக்காவில் பணியாற்றுகிறார். சென்னை அசோக் நகரில் சொந்த வீடு, பி.ஈ./எம்.சி.ஏ. படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 044-4899074. பெட்டி எண் : 16824

■ Vadama/Kausika/Aswini/M.Com.,/30/178/10,000 Asst. Accounts Officer reputed firm seeks graduate employed girl. Phone : 4881507 Box No. 16825

■ Wanted any Brahmin girl below 34 for issueless legally divorced Iyer B.Sc., Srivatsa, Kettai Boy 38, Software professional in Middle East since 1991. Issueless widows also apply. Phone : 231 7436 Box No. 16826

■ Iyer, Vadamal, Kasyaba Uthiram, B.A., 37, 5'.6", 6000 Business fair, healthy seeks suitable

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/10/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

bride. Box No. 16827

■ பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அனுஷம், வயது 28, உயரம் 183 செ.மீ., பிஎஸ்ஸி./8000/தனியார் நிறுவனம் பட்டப் படிப்புடன் குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. தாய் தந்தையர் பாலக்காட்டை சேர்ந்தவர்கள். போன் : 044-5730494, பெட்டி எண் : 16828

■ Tanjore Iyer, Vadama Boy, Bharadwaj, Mirughaseerisham 31/165 B.Sc., Working in reputed firm in Hongkong. Drawing very high salary visiting India in October. seeks good looking graduate girl. Contact : 371 0010 (or) 04369 32420 Box No. 16829

■ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Krithikai, 29/5'.6"/B.Sc., PGDCA (NIIT) Computer Instructor, RishiValley school, Chitoor, seeks suitable girl. Phone : 406 1977 Apply to Box No. 16830

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Bharani 31/178/8000. B.Com., PGDCA, CA(final), Accounts Officer in Chennai Manufacturing Compnay seeks, fair, tall, good-looking graduate employed girl. Vadama acceptable. Reply to Box No. 16831

■ Palghat Tamil Iyer settled in Chennai, Brahacharanam, Koundinyam, Thiruvonam, B.Sc., HDSE(B.L.) 27/160/8000 LIC/Assistant seeks employed girl preferably in Govt/Bank/LIC Subsect no bar. Reply to Box No. 16832

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Poorattathi-3, 45/155 cm., widower, eleven years boy, Central Govt. 12500/- seeks alliance from Tamil known South Indian Brahmin. childless divorcees/widows no bar. Box No. 16833

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Chithirai, 36/166/10,000/- graduate, Teetotaller, Religious, Propertied, Running Own Business seeks Domestically well-trained, good mannered and home loving girl. Send Horoscope and detailed Information toBox No. 16834

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 30, புனர்பூசம், டி.பி.ஏ., தனியார் கம்பெனி, மாதம் ரூ. 5000/- தகுந்த படித்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16835

■ Thengalai Iyengar, Sandilya Mirugasirisham 4th padam, 29/160cms, Rs. 7500/-p.m. Professional LIC/GIC Agent seeks suitable bride. Kalai no bar. Reply to Box No. 16836

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Porukutsya Poorattathi-I B.Tech., handsome 26, 183, 30,000 Internet Consultant Bangalore, Phone 0413-372328 seeks equally qualified Vadama Girls below 23. Reply with horoscope to Box No. 16837

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Hastham I, 43/158/3000, Software Institute Partner, Clean habits, seeks employed girls and graduate must Box No. 16838

■ Iyer, Vathima, Sreevatsam, Kettai III padam, B.Sc., Diploma in Computer 29/170 cm Rs. 8500/- Private Company/Owning House Chennai. Executive Accounts seeks preferably employed girl. Subsect no bar. Ph : 232 6614. Box No. 16839

■ வடகலை, நைத்ருப காசியபம், மகம், 7-ல் செவ்வாய், 34 வயதுள்ள, +2 மற்றும் பிட்டர் கோர்ஸ், தனியார் கம்பெனி யில் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு சுமாராக படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் வரன் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். ஜாதக, குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 16840

■ Thenkalai Iyengar, Kousikam, Mirugaseersham 39/175/B.Sc., doing own business with attractive returns seeks suitable girl from decent Iyengar family. Box No. 16841

■ Vadamal, Iyer Boy, Srivatsam, Poosam, 29/175/20,000 B.Sc., ICWA (Inter), DCA, E-Commerce employed at Delhi seeks good-looking graduate girl with Computer Qualified and employed. Subsect acceptable. Respond with horoscope, family details to Box No. 16842

■ Telugu Brahmin, Koneseema, Bharadwajam, Visakam, Thulam, 32, 5'.10" clean habits, handsome, good-looking, Analyst Programmer, Newzeland seeks alliance from girls below 27, BE/MCA/MSC/MBA with PGDCA, good-looking, slim. Subsect no bar. Phone : 479 2215. Box No. 16843

■ Alliance for Palghat Iyer Boy, Bharadwajam, Tiruvonam 42/171 Legal divorcee, Highly placed, Executive in South India seeks bride from respectable families. Phone : 022-4302142. Apply with horoscope to Box No. 16844

■ தமிழ் ஐயர், சுக்யஜுஸ், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆவணி 29/174 செ.மீ., (லக்னத்திற்கு 7ல் செவ்வாய்) B.Com., ICWA, Dot.com. கம்பெனி சென்னை அக்கவுண்ட்ஸ் எக்ஸிகியூட்டிவ் 8000/- ஆகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட டிகிரி படித்த வேலை பார்க்கும் (செவ்வாய் தோஷமுள்ள) பெண் தேவை. போன் : 044-637 4929 பெட்டி எண் : 16845

■ பிராமணர் வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 32 வயது, மிருகசீரிஷம், 168 செ.மீ., 8000/- மாத வருமானம் டெல்லியில், ரெஸ்டாரண்ட் மானேஜர் ஆக பணியாற்றும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. தகப்பனார் இல்லை. தாயார் மட்டும்தான். சகோதரி திருமணமானவர். ஒரே பையன்.

போன் : 7050774 பெட்டி எண் : 16846

■ Vadagalai, Shatamarshanam, Visakam 44/180 Rs. 24,000 perks very handsome. Group'A' class I Officer, Central Government seeks employed/unemployed bride. Simple Marriage. No demand. Thengalai acceptable. Box No. 16847

■ Vadama, Bharatwajam, Uthirattadhi, 36/176/well-to-do CA, Own Practice seeks graduate, unemployed, good-looking from respectable family. Box No. 16848

■ செங்குந்த முதலியார், 6' உயரம், வயது 29, நட்சத்திரம் பூரம், வெளிநாட்டில் (யு.எஸ்.ஏ.) கம்ப்யூட்டர் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, 5'.4" உயரத்திற்கு மேல் உள்ள படித்த நல்ல குடும்பத்து பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 16849

■ Vadamal, Haritha, Magam, Engineer, Public Sector, 37/172, seeks, fair, qualified employed/unemployed girls around 30. Subsect acceptable. Phone : 04142 - 56670. Box No. 16850

■ Vadama, Naithrupakasyaba, Anusham, 31/174 MCA clean habits, handsome, Software Consultant US Hi Visa Boy visiting Chennai, early september seeks Computer Professionals/PG with Software experience. Subsect acceptable. Box No. 16851

■ துளுவ வேளாளர், 27/180/பிஎஸ்ஸி., எம்காம்., சிவப்பு சொந்தத் தொழில் (கம்ப்யூட்டர்) நல்ல வசதியுள்ள வரனுக்கு சிகப்பான உயரமுள்ள வேலைக்குப் போகாத பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16852

■ SozhiaVellala Non-veg Matric ITI Boy, clean habits 29/174/10,000 Own Industry Chennai. well to do family. Star Thiruvadirai. Suddha Jathagam. seeks home loving bride. Send horoscope, Bio-data. Contact : 044-496 0077 Box No. 16853

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 36, தாரமிழந்தவர், 2½ வயது ஆண் குழந்தை இருக்கிறது. என்.எல்.சியில் பணிபுரிபவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. போன் : 243 4196. பெட்டி எண் : 16854

■ Iyer, Naithruba Kashyapa, Rohini, 33/163, M.Com., AICWA, well settled, cannot lead married life on Medical grounds seeks suitable bride with understanding for companionship. Box No. 16855

■ Alliance invited from professionally qualified, fair, beautiful, Brahmin girls for highly qualified Iyer boy 32/170/own software business Legal divorcee. Divorcees excuse. Contact : 044-4943170. Box No. 16856

■ தஞ்சை, தேசிகர் (சைவப் பிள்ளை) 33/167/12,750/ DEE/I.C.F. Diploma படித்த ரயில்வே பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு சைவ குடும்பம் சேர்ந்த அழகிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16857

■ Good mannered, accomplished Iyer boy, Ashtasahasram, Kausika, Swathy, 26/180 B.Tech (Hons) (I.I.T.) Software Engineer, Rs. 35,000/-p.m. seeks bride, below 22, beautiful and professionally qualified. Subsect acceptable. Phone : (044) 495 2542 Box No. 16858

■ Iyengar, Vadulam, 29/178 Well-read only Son mother alive doing advertising and visual works with decent Income invites alliance from slim, fair, Brahmin girls of any sect around 26 with knowledge and creativity good family background preferably Chennai based employment optional. Send details. Box No. 16859

■ Only Son, Iyer, Brahacharanam, Punarvasu, Naithruba Kashyapa Gothram, aged 32 years, working as Junior Assistant in a Pvt Engg. College, B.Sc., Botony, Rs. 3000 salary + own house +3000 from father's property. Subsects no bar. Box No. 16860

■ Vadagalai, Shatamarshanam, Pooratṭadhi, Bachelor 39/182 Rs. 25,000 perks, very fair, Chief Executive Officer, Reputed Information Technology Company. Seeks employed/unemployed bride. No dowry. Box No. 16861

■ Good looking, godly intelligent, home loving, Brahmin girls only from poor family with moderate education for Brahmin bachelor well educted very fair attractive. Only son Rich parents owning flat Banglow car etc. Belongs to Palghat now in Delhi. Even divorcees/widows considered. Girls Merit only. Consideration details to Box No. 16862

■ Iyer, Thiruvathirai, 31/172/M.Tech., Group-A Engineer, Central Government, Bachelor, Teetotaler, smart, handsome, Intelligent, Invites smart, intelligent, beautiful, employed home loving vegetarian well good family Iyer girls. Reply horoscope with family details. Box No. 16863

■ Vadamal, Vathoolam, Punarpoosam, Mithunam, 30/170 MCA U.S. visiting Nov. seeks good-looking graduate/post-graduate religious. Home loving girl. Subsect no bar. Chennai Phone No. 4890270 Box No. 16864

■ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Aswathi, 32/170cm/M.A., M.Ed., (M.Phil) Teacher & All India Radio Compairer Rs. 10,000/- seeks graduate girl employed in Chennai. subsect no bar. Phone : 4951964 Box No. 16865

■ Hindu, Piramalai Kallar Boy, 163 cms, 29 years, from Reputed Family. Employed Abroad seeks alliance, from same community & Reputed family. Interested please send horoscope to Box No. 16866

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்பூசம், பிஏ./37/163/ 9000 மத்திய அரசு ஊழியர், சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத இவருக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான ஐயர் மணமகள் தேவை. (விவாகரத்தானவர் தவிர) ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16867

■ Alliance invited for Kousikam, Brahacharnam, Mrigasirsham, B.A., self-employed boy 32/175/15000 from graduate girls of middle class respectable family. Subsect no bar. Reply to Box No. 16868

■ வடமாள், ஹரிதம், சதயம் 32/187/10,000 சுத்த ஜாதகம், பிஏ. (சிஎஸ்) கம்ப்யூட்டர், சொந்தமான தனியார் கம்பெனியில் மார்க்கெட்டிங் மானேஜர், வில்லங்கமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், சொத்துள்ளவர், படித்த, குடும்பப்பாங்கான பிராம்மணப் பெண் ஜாதகத்தோடு அணுகவும். பெட்டி எண் : 16869

■ தஞ்சாவூர் வடமாள், 28, கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, 5'.8", எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் டைப்பிஸ்ட் 5000/- பிறவியிலேயே காது கேட்காதவர். எஸ். ராமன், புது எண் 34, டி. ஆர். பணி தெரு, வடஅி நகர், பம்மல், சென்னை - 600 075.

■ Iyer, Vadamal, Kousigam, Mirugaseersham, 29/5.7"/ 20,000 B.E. (Mechanical) SAP consultant Chennai. Seeks educated with Computer knowledge, from respectable family. Only Vadamal accepted. V. Jayaraman, 1790, West Main Street, Thanjavur - 9. Ph : (04362) 22114.

■ வடமாள், வாதூலம், சுவாதி, DME, DMM, Junior Engineer 5000/- தனியார் கம்பெனி 5.7" படித்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை ஜாதகம் அவசியம். உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். வரதராஜன், 3/93 வடக்குத்

திருச்சி, சுப்ரமணியபுரத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஒய். ஹரிஹரன், தம்முடைய மகிழ்ச்சியை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார் :

"பிப்ரவரி மாத மங்கையர் மலர் இதழில் வெளியான என் பையனின் திருமண விளம்பரத்திற்கு, நல்ல படிப்பும், நல்ல வேலையும் உள்ள பெண்களின் ஜாதகங்கள் நிறையவே வந்திருந்தன. அவற்றில் எங்களுக்கு ஏற்ற நல்ல வரனைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். பரவலாக நடுத்தர மக்களையும் மேன்மக்களையும் மங்கையர் மலர் சென்றடைகிறது என்பதையறிந்து மகிழ்ந்தோம்."

இப் பகுதியால் பலனடைந்த பலர், இதே போல் தங்கள் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழின் "திருமண மலர்" பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

தெரு, திப்பிராஜபுரம் - 612 402. போன் : 04374-64259.

■ வடமாள், கௌத்சஸ்யம், மூலம், 39, 10,500/- இளமைத் தோற்றமும், நுண்கலைகளில் ஈடுபாடும் உடைய விரிவுரையாளருக்குப் படித்த, பண்புடைய மணமகள் தேவை. வெ. நீலகண்டன், 88, ஆற்காடு சாலை, 'சாந்தி டவர்ஸ்' பிளாக் IV, ஃபிளாட் : B வடபழனி, சென்னை - 26. போன் : 480 2641.

■ வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 36, எம்.ஏ., D.P.M., சுயதொழில் புரிபவருக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமதி. ஸ்ரீநிதி, 94, 4வது தெரு, டாக்டர். விஜயா நகர், வேடவாக்கம் - 601 302. போன் : 2270894

■ ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், கேட்டை, 43, Medical Representative and doing own business Legal divorcee in one week. சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். ரங்காச்சாரி, 21, நடேசன் நகர், லக்ஷ்மி சோர்டியா ஸ்கூல் அருகில், திருப்பாபுலியூர், கடலூர் - 607 002. Ph : 04142-24398 (Res) 24856, 26448 (Off)

■ Brahacharanam, Shadamarshnam, Rohini 31/172/ Rs.15,000/-Handsome B.E. Software Engineer MNC Bangalore seeks good-looking professional/Post-graduate working bride above 23/156cm early marriage. Boy proceeding abroad on employment. send horoscope family details to A. Ramakrishnan, New 29, Sankarlal Jain Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44. Phone : 044-2388491

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ், சைவம் வயது 27, 178 செ.மீ, செவ்வாய் (பி.எச்டி) (எம்.எஸ்)(கம்ப்யூட்டர்) உளவியல் சிகிச்சை மையம் நடத்துபவர் ரூ. 20,000 த.பெ. எண் 7301, பாரதியார் பல்கலைக் கழகம், கோவை - 641 046, போன் : 0422-422909, செல் : 98422 - 05444, email : gma@eth.com

■ தமிழ் ஸ்மார்த்தாள் சங்கேதி வடமாள் (உட்பிரிவு) சங்க்ருதி/அவிட்டம்/31/173/8000+/இரயில்வே மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி, ரோஹிணி, ஹஸ்தம், திருவோணம் சுத்த ஜாதகம் தேவை. திருநெல்வேலி மாவட்டம் பூர்விகம் உடையவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். R. Kailasam, 75, V Cross Street, Ashoka Avenue, Periyar Nagar, Chennai - 82.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, வயது 38, 168/பி.எஸ்ஸி./10,000/எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத வயது 35க்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொலைபேசி 0435-421467. கோகிலாம்பாள், 8/4 அக்ரஹாரம், பட்டீஸ்வரம் - 612 703. கும்பகோணம் தாலுகா.

■ Iyer, Bharadwajam, Vadamal, Poorattadhi, 31/168 cms, B.Com., LLB, practising Advocate, Same sect seeks suitably qualified bride, 414 Pattabhi Towers, RTC Cross Roads, Hyderabad, V. Subramanyam Ph : 764 0164

■ ஐயர், பிரஹசரணம், நைத்ருப காசியப, சதயம் 27/165/ 8000 under graduate, Delhi Government பையனுக்கு வேலையிலுள்ள/வேலை பார்க்க விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Sabarathinam, 657 LIG Flats, Hasthal, New Delhi - 110 059. Phone No. 5563001

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவோணம், டீ 73, எம்.சி.ஏ., கலிபோர்னியாவில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு எம்.சி.ஏ./பி.ஈ. படித்த 22, 23 வயதிலுள்ள அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : V. Balasubramanian, 60, T.P.S. Nagar, Tanjavur. Phone : 34825

■ Nellai Saiva Pillai, Anusham 25/164/8000 Sundaram Finance Mumbai requires graduate good looking homely girl. Contact : Sivasubramanian, 10, Deepsagar Jaihind Colony, Dombivli West - 421 202. Phone : 0251 - 491831

■ Vadagalai, Shadamarshanam, Pushyam, 30/168 B.Sc., LLB, PGDPMIR Sr. Executive HR 11,000/- repute Software firm Chennai seeks graduates unemployed/employed girl. Contact : Desikan, 190, V Street, Kambar Nagar, Chennai - 600 099. Phone : 550 3334.

■ Graduate, preferably employed home-loving, good natured bride for 'Brahacharanam' gowthama Gothram, Kettai first padam, B.Sc., 31/180/7500, plus employed in Private Firm Madras. Subsect no bar. No specific demand. Ramachandran 46A, First Main Road, Sai Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ Vadama, Kousika, Pooram, Govt/31/5'.11", 7000 seeks good-looking below 27, 97-B, D Type, Station Road Colony, Bellampally - 504 251 AP. Phone : 08735-22694.

■ Brahacharanam, Koushikam, Anusham, very fair, 29/172, M.Sc., MBA, Software Engineer in Tokyo, US $ 8000, considered Software Professional in Brahacharanam and Vadama only. Gopalakrishnan, 7, Anna Salai, Vijayalakshmipuram, opp. to Allahabad Bank, Ambattur, Chennai - 600 053. Ph: 625 6874.

■ Vadoola Iyer, bachelor 53, Poorattadhi 15,000/- seeks only Tamil Iyer, Spinster around 44. no dowry. Contact : C. Parvathy, E1, TNCF Quarters 10, Boat Club Road, R.A. Puram, Chennai - 28.

■ தென்கலை, ரோஹிணி, கௌண்டின்யம், பி.ஏ., 35/ 6000 தனியார், உதவி மேலாளராக பணிபுரியும் பைய

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

ருக்கு, பட்டதாரி வேலைக்குப் போகும்/அல்லாத மணமகள் தேவை. எம்.கே. வரதன், 329, நடேச நகர் முதல் மெயின் ரோடு, விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. (4872503).

■ Palghat Iyer, Hastham, Athreya, Rahu in Mesha/ Chevvai & Kethu in 7th place, Sales Profession, 33 years, 179 cms, Contact with horoscope to Jaya Parasuraman, 10, Lal Bahadur Colony, Peelamedu, Coimbatore - 4. Ph : 568 271.

■ Iyer, Ashtasahasram, Kasyapa, Mrigashirsam/34/ B.SC., (MBA) Regional Manager, Ltd., Company seeks suitable girl. Subsect no bar. V. Pichammal, 7014, 6th Street, "Salims Orchid", Krishna Nagar, Virugambakkam, Chennai - 92.

■ Tanjore, Vadamal, Haritha, Viruchikam, Kettai, B.Com., fair, self employed with good income, owning properties, age 35 years seeks good-looking educated unemployed homely girl above 24 years. Subsect no bar. Reply with horoscope, photo, family details to K. Mohan Chandran, No. 12, 15th Main Road, Tansi Nagar, Velachery, Chennai - 600 042. Phone : 243 3840.

■ தொண்டை மண்டல சைவ முதலியார், ரேவதி - 3, எம்காம்./28/172/8000 (செவ்வாய் 8-ல்) மத்தியப் பணி, ஔரங்கபாத் வரனுக்கு பட்டதாரி, 165 செ.மீ., குடும்பப்பாங்கான செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : M.Kumarswamy, NSSO, Above CIDCO Post Office, N-7, Aurangabad - 431 003.

■ Alliance invited for Thanjavur hailed Iyer, Vadama, Bharadwajam, Revathi 1st padam, 30/5'.8" handsome Respectable family pursuing P.hd (Tech) USA seeks professionally qualified Iyer girl willing to settle down in States or H-1 VISA send horoscope bio-data Vaidyanathan D-50 Jayview CHS Sahakar Nagar, JP Road, Andheri (West) Mumbai - 400 053. Tel : 632 17 74

■ Tirunelveli Saiva Pillai, handsome, Uthiram, 26, 5'.9", Double Major Matfhs & Computer U.S.A. $ 5000 Software Engineer seeks fair educated brides from same community. Contact : V. Krishna Pillai, 9, Co-operative Colony, Dindigul - 624 001. Phone : 42 29 12.

■ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Moolam, 30/167/B.Com./ MNC/3lacs per Annum seeks Iyer girl graduate employed good family. Reply horoscope/family details with photograph G. Krishnan, E-3, Fire Home Apartments, Mayur Vihar, Phase -I, Delhi - 110 091. Phone : (011) 225 9269.

■ Wanted Music Interested, good-looking girl for good and young looking Karkathar, 38, Hastham, Poly-Technic 6000. Caste no bar. Contact Photo and horoscope to S. Ganapathy, 25, V.O.C. Street, Srinivasapuram, Mayiladuturai -609 001.

■ ஐயர், வடமாள், உத்திராடம், 43/170, M.Com., CAIIB, Manager, SBI, 20,000/-p.m. குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரி, வேலையிலுள்ள/இல்லாத, வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : Smt. G. Bala, 7/C Vembuli Amman Koil Street, Palavanthangal, Chennai - 600 114.

■ Vellala Pillai, Pooram, 28/5'.10"/B.Sc., NIIT Computer/Pvt. Boy seeks tall, graduate employed/unemployed girl. Caste no bar. Deenadayalan, Old No. 10, Gurumoorthy Garden Street, Perambur, Chennai - 600 011.

■ Vadamal, Bharatwajam, Hastham, B.Com., CA Inter ICWA Inter 30/177/12000 P.Ltd., seeks graduate preferably employed girl Gopalakrishnan, 72, New NGGO Colony (EB Colony), Adambakkam, Chennai - 600 088. Phone : 245 5237 & 2446 661.

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயா பரணி, 28/170 DCE, DCA 7200/- நிரந்தர ஓய்வூதிய, மாற்றல் இல்லாத பணியில் உள்ள பையனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். கோவிந்தன், 41, பகுதி - 3, சத்துவாச்சாரி, வேலூர் - 632 009. போன் : 255 641.

■ தெலுங்கு பிராமணர், கர்ணகம்மது, விஸ்வாமித்ரம், அனுஷம், 28/167செ.மீ./6500 M.Sc., B.Ed., PGDCA - PGT பிரைவேட் ஸ்கூல் சென்னையில் உள்ள வரனுக்கு ஆசிரியை/நல்ல பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண்ணின் ஜாதகத்தோடு விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். வி.எ. சுப்ரமணியம்; 2/1எ அய்யங்குளம் அக்ரஹாரம், திருவண்ணாமலை - 606 601.

■ Iyer, Vadama, Angeerasa, Krithiga 3rd, Mars in 8, 37/5.7"/M.A.,/ Rs. 10,000 p.m., Office Supdt/Ranipet seeks Suitable girl. M.G. Ramachandran, 2/8, III Street, Chowdry Nagar, Valasarawakkam, Chennai - 87. Phone : 486 3454

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், 39, பி.ஏ. 5'.3", பூசம், சென்னை, தனியார் 8000 நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள பெண் தேவை. வேலை விரும்பத்தக்கது. M.J. Krishnamurthy, E.117, P.W.D. Quarters, Todhunter Nagar, Saidapet, Chennai - 600 015. Phone : 4351362.

■ Wanted employed or eligible for employment girl for Brahacharanam, Shadamarshanam Tamil Iyer Boy, Revathi 28 years, 5000/- employed TVS Impal Kanpur 5'.6" MA MCA (IIyear) Contact : G. Balasubramanian, B-5, Balaji Complex, 7, Janakiraman Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 4803421.

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம், டி.சி.ஈ. சிவில் காண்ட்ராக்டர், 15.1.1966 6அடி/6000/நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. Contact : Smt. D. Ranganayaki, Plot No. 2/58 Sairam Street, Thiruvalluvar Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088. Phone: 244 0220.

■ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், பரணி நட்சத்திரம், 34 வயது, உயரம் 183 செ.மீ., சொந்த பிஸினஸ், மாத வருமானம் 10,000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி D.K. Moorthy, 19, Venkatesa Nagar, Cuddalore - 607 002. Ph : 04142 - 36941.

■ வடகலை, கௌண்டின்ய, உத்திராடம், 37, தனியார் நிறுவனம், ரூ. 4000/- வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்லாத பெண் தேவை. பிராமண பிரிவினர் சம்மதம். முகவரி : லக்ஷ்மி, 47, முதல் மெயின் ரோடு, சி.ஐ.டி. நகர், சென்னை - 35.

■ Iyer, Vadamal, Bharathwajm, Hastham, 29, 5.7",

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

B.A., Garment Tech., Multi-national Company, Rs. 7000/-p.m. Own House, seeks fair looking, domestically trained, graduate, Computer knowledge girl. S. Premavathi, 24 (Old 19), Rajaji Street, Guduvancherry - 603 202. Phone : 04114 - 65640.

■ Vadamal, Bharadwajam, S.Arcot, Kettai B.Sc., 32/165/25,000 EDP incharge Nagarjuna Sugars Vietnam seeks girl willing to stay abroad. Contact with horoscope to K.S. Radhakanthan, 18(49-A) Ekambara Iyer Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 53. Phone : 6255576.

■ Employed girl upto 40 years for Iyer, Vishaka Kousika bachelor boy 44/5'/B.Com., self employed in Computer Publishing, Own House, Monthly 5000/- starting E-Commerce Business as a Franchisee with S. Kumars.Com Ltd., Contact P.G. Iyer, Pocket-B, 14C, Sidhartha Extension, New Delhi - 14. Phone :6921804.

■ 26/5.8"/பிஎஸ்ஸி, + கம்ப்யூட்டர், வாணியர் செட்டியார், சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- உள்ள வரனுக்கு படித்த, அழகான பெண் தேவை. செட்டியார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எம். சுரேஷ், 2/1 கர்ணன் தெரு, ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.

■ பெற்றோர் இல்லாத இளைஞருக்கு, 29/5.2"/பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, டிரைவர், ரூ. 3000/-. பணியில் இருக்கும்/செல்லக்கூடிய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள், ஊனமுற்றோர் சம்மதம். ஜாதகம் உள்ளது. லலிதா, 7/3 கந்தசாமி தெரு, சென்னை - 28. போன் : 495 6154.

■ Wanted employed girls fair, slim, transferable/Relocate Bangalore for Iyer, Vadamal, Tamil Athreya, Moolam fourth 34½/160cm/10,000 Engineer HAL, Bangalore send horoscope bio-data photo to N. Viswanathan, A2/62 Second Floor, Janakpuri, New Delhi - 110 058.

■ Vadamal, Naithruvakasyabam, Thiruvonam, 31/180/13000 B.Sc., Boy (good sportsman with clean habits) employed at MRL Nagai (Central Govt) Own house seeks employed girl transferable to Nagapattinam S. Govindaswamy, 25, Elanchera Nagar, Velippalayam, Nagapattinam - 611 001. Phone :20651.

■ முலகநாடு, தெலுங்கு பிராமின், புனர்பூசம், ஹரிதச கோத்திரம், 28, 180 செ.மீ., தனியார் பணியில் உள்ள வரனுக்கு படித்து வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன் :04112-56513. கோஸ். குருமூர்த்தி, 17, விநாயகர் கோயில் தெரு, கீழ்ஒட்டிவாக்கம், திம்மராஜாம்பேட்டை - 631 601. காஞ்சிபுரம்.

■ இலங்கை, யாழ்ப்பாணம், தமிழ், தாய் பிராமின், தகப்பனார் சைவப் பிள்ளை, மணமகன் ஸ்விஸ்ஸில் 10 வருடமாக பணிபுரிந்து வருகின்றார். பிறந்த தேதி : 30.1.1968 உத்திராடம் 3-ம் பாதம், திருவோணம் 170 செ.மீ., மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., (ஜாதகம் தற்சமயம் இல்லை). எளிய திருமணம் வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணத்தின் பின்பு மனைவியுடன் ஸ்விஸ் சென்று 5 வருடங்கள் பணி புரிவார். அதன் பின்பு சென்னையில் செட்டிலாக விரும்பம் உள்ள பிராமின் மணமகள் தேவை. ஏழ்மையான குடும்பம் என்றாலும் பரவாயில்லை. மற்றும் கேரளத்து தமிழ் தெரிந்த பிராமின் குடும்பத்தினரும் ஓ.கே. திருமணத்தின் பின்பு வருடா வருடம் இந்தியா சென்று வரக்கூடிய வசதிகளும் உண்டு. அண்மையில் எடுத்த போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். குறைந்தபட்சம் இரண்டு அல்லது மூன்று போட்டோக்களாவது அனுப்ப வேண்டும். முகவரி : N.T. Moorthy, Post Box No. 7183, Arumbakkam, Chennai - 106. Ph : 4810 314.

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Uthiradam, 37/172cms,/Rs.9000/- M.Com., F.I.I.I., Insurance employed seeks educated employed girl. Subsect no bar. Contact : S. Vaidyanathan, 12, Gandhipuram I Street, VOC Road, Karaikudi - 630 001. Phone : 33380.

■ Alliance invited for Kerala Iyer, Vadama, Bharadwaja, Visakam, 33/165/25000p.m. +2 employed Dubai Computer firm seeks suitable match either +2 or graduate with Computer knowledge willing to work. Subsects no bar. Boy expected around Jan.2001 immediate Marriage. Narayanaswamy, Plot No. 3, Park Steet, S.S. Nagar, Sathyamurthy Nagar Post, Chennai - 600 062. Ph : 044 - 638 5892.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Avittam, 34/170/11,000 B.A., Executive in Private Company. Require working girl. Contact : Rajappa, 12-F, Pocket I, Mayur Vihar Phase I, Delhi - 110 091. Phone : 225-4378.

■ தெலுங்கு முலகநாடு பிராமணர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 26/177 செ.மீ. உயரம், சதய நட்சத்திரம், எலக்ட்ரிகல் எலக்ட்ரானிக்ஸ் டிப்ளமோ, ஸ்ரீபெரும்புதூர் செயின்ட் கோபியன் தொழிற்சாலையில் வேலை. மாதம் ரூ. 6000/- சம்பளம். உட்பிரிவு சம்மதம். சி.ஆர். கிருஷ்ண மூர்த்தி, 25 டி பண்ருட்டி ரோடு, உளுந்தூர்பேட்டை - 606 107.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshna Gothram, Bharani, Only son, B.E. Electronics, 33/173/25000 Employed Manager MNC, Cochin, Clean Habits widower. Lost wife within first year no encumbrances, seeks good-looking graduate girl from Respectable family. widows/divorcees excuse. Reply horoscope/Biodata to K. Kailasam, 102-A, First Cross Street, Sri Krishna Colony, Singanallur. Coimbatore - 641 005. Tel : 3132 22.

■ Suitable Alliance from graduate girls, Preferably employed for Iyer, Vadamal Boy, Viswamithram, Hastham, graduate with PG Diploma (Systems Management) NIIT, 31, 5'.7" employed in IGNOU Delhi Rs. 7000 owning flat. Reply : G. Krishnan, 627 GH. 5&7. Paschim Vihar, Meerabagh, New Delhi - 110 087. Phone : 5572334.

■ Required Iyer girl educated, good looking, healthy upto 40, from a respectable family for early marriage for Palakkad Iyer, Bachelor fair, 45 + Kasyapam, Uthiradam, well settled, decently employed in a reputed firm in Bombay having own flats. Horoscope not available. No demands. Contact with details.

C.S. Chandran, A/202, Mansarover, Film City Road, Malad East, Bombay - 97. Phone : 022-8407001, 022-8411545. (Nights and Sundays) e mail: cschandran@operamail.com.

■ Brahmin, Vadama, Ashwini, Bharatwaja, 36 years, (M.Com.,) S/H, T/W Computer Asst. Acct. Private Concern 7300/- seeks brides minimum +2 employed/unemployed S. Viswanathan, Old No. 8, New No. 14, Balasubramanian St., Villivakkam, Chennai - 49. Off : 4813362.

■ Wanted bride employed/unemployed for Iyer Vadama, Kasyapa, Makam graduate Officer Reputed Company, Hyderabad 40/175/6500 Plus Religious/Immediate Marriage. Respond post Bag. 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 003 (AP).

■ Palghat Iyer, Vadama, Chandilyam, Avittam, 32/9000 B.A., Private concern seeks graduate working bride below 27 years. Apply K. Meenakshi, 13, Moogambikai Street, Nesappakkam, K.K. Nagar (W) Extn. Chennai - 600 078. Phone : 3712096

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி, சங்கிருதி கோத்திரம் எம்.எஸ்.ஸி., படித்த 37/5.4"/6000 மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (சமித் குருப்) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன், ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp-Santoshi Mata Mandir, Dombivli (West) 421 202. Thana Dist.

■ Iyer, Vadamal Boy, Koundinya, Poorattadhi, 36/173cms, graduate, Business, wheatish, seeks graduate homeloving girl. Phone : 510 430. Smt. Parvathy Venkateswaran, 3/291, Kumarapuram, Palakkad - 678 011.



மணமகன் தேவை

■ Madhwa Kannada, Bharadwajam, Barani, very fair, B.A. (Eco) Pursuing M.A. (Eco) Diploma in Tailoring (Fashion Designing), 163 cms, 24 years seeks well qualified, well employed and well settled (Career wise) groom from Respected family. Preferably Madhwa Boy. Reply with full Bio-data to Box No. 26163

■ Alliance from understanding groom for beautiful Iyer, Vadama, Bharani 155/34 Central Govt. Bangalore Non-transferable, normal after treatment for minor Malignant Growth in neck in 1989. Box No. 26164

■ Vadagalai, Kowsigam, Poorattathi, 1st padam, 25/173cm M.Com., ACS, ICWAI, Ford Motors 12,500/- Mars in second house parents of Boys with Suddha Dosha Jathakams India/Abroad Contact Phone : 044-2411611 Box No. 26165

■ இந்து யாதவர் 29/165/+2 குழந்தை பெற வாய்ப்பு இல்லாத பெண்ணிற்கு, 35 - 40 வயதிற்குட்பட்ட அரசு (அ) தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பரந்த மனம் படைத்த தகுந்த துணை தேவை. எந்தஜாதியும் சம்மதம். மனைவியை இழந்தவர், விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26166

■ Alliance invited for Tirunelveli Saiva Pillai, Tiruvadhirai, 23 years, 155 cm, BDS (House - Surgeon), Dharmapuri, good-looking, fair complexioned, beautiful, slim girl from Professional/Govt. employee grooms. Box No. 26167

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மாநில/மத்திய அரசில் தனித் தனியே மாதம் ரூ. 10,000 சம்பாதிக்கும் இரண்டு அழகான 46, 39 வயது பட்டதாரி பெண்களுக்கு, பார்ப்பதற்கு லட்சணமான, குணமுள்ள வரன்கள் தேவை. விரைவில் விவாகம். படிப்பு, சம்பளம், உட்பிரிவுகள் தளர்த்தப்படும். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 26168

■ Telugu Niyogi Brahmin, Kousikam/Magam, 25/157, fair, B.Com., ACS, B.G.L., ICWA finalist Career minded, Executive Reputed Concern seeks professionally qualified well settled boy from good family background Phone : (040) 7811496 Box No. 26169

■ தஞ்சை வடமாள், பாரத்வாஜம், கேட்டை 27/160 பி.ஏ. + கம்ப்யூட்டர் மிக வசதியான அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., சி.ஏ. இந்தியா/வெளிநாடு வரன் தேவை. தொடர்பு சென்னை போன் : 3712149. பெட்டி எண் : 26170

■ For Tanjore, Vadamal, Athreya, Punarpusam, Kataka 27/158 cm, M.Sc., M.Ed., PGT fair girl, alliance is invited from professionally qualified and well settled boys Govt/ Bank/undertaking Private firms/Lecturers. Box No. 26171

■ Tamil, Iyer, Astasahasram, Bharatwaja, Avittam, 36/150cms/fair/M.A., M.Ed.,/Teacher, Oman Government, Muscat. seeks qualified and well placed Brahmin grooms. Subsect no bar. Widowers/divorcees excuse. Send horoscope details to Box No. 26172

■ Bombay born Kannada speaking Brahmin, Vasishta Gothra, Sravana Nakshatra, 23/5.8"/B.Com., slim, Computer Literate, employed girl seeks Brahmin Boy from well-settled family. Reply with horoscope to Box No. 26173

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, கிருத்திகை, 30/154 செ.மீ., +2 தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் (ரூ.3000/-) பெண்ணிற்குப் படித்த நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26174

■ Iyer, Kausikam, Rohini, 30/B.A. B.Ed., Legal divorcee without encumbrance wanted decently placed preferably Bangalore based groom. widower/divorcee can also apply. Box No. 26175

■ எம்.ஏ. பி.எட். படித்து அரசாங்க உதவி பெறும் தொடக்கப் பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரியும் பெண்ணுக்குப் பரந்த மனப்பான்மை உள்ள மணமகன் வன்னியர், உட்பிரிவில் தேவை. பெண்ணின் வயது 36. போலியோ அட்டாக்கினால் ஒரு கால் ஊனம். திருவாரூர் மாவட்டம். Caste no bar for broadminded employed graduate. பெட்டி எண் : 26176

■ Vadama, Tanjorean, Viswamitra, Pooratathi 26/152/M.L., Advocate Chennai. Good-looking seeks professionally qualified around 30. Box No. 26177

■ தேசிகர், அனுஷம், 26/5'.4"/எம்.எஸ்ஸி., படித்துள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. சைவ வெள்ளாளர் சம்மதம். போன் : 4897264. பெட்டி எண் : -26178

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Thiruvathirai-2, North Arcot, 29, 5'.1", B.Com., MCA I year, girl unemployed, seeks alliance from post-graduate well employed/settled boys Box No. 26179

■ Saiva Pillai, 24/5.3" (M.A.) Anusham, Slim, fair, seeks suitable good looking pure vegetarian bridegroom employed in Govt/Company. Send horoscope

and details to Box No. 26180

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Sandilya, Chithirai III padam, fair 28/165 girl B.Com., D.S.A. Shorthand, typewriting both higher from well qualified professionals in the same sect. Send horoscope and biodata to Box No. 26181

■ Brahacharnam, Kousikam, Uthiradam, 25/5'.5" (BA) girl, with good-proficiency in Carnatic Music, seeks alliance from well-settled Boys. Employed/ Own Business below 33 years. Subsect no bar. Reply to Box No. 26182

■ Alliance for Vadama Iyer girl, Vadhoola, Uthiradam, Dhanur Rasi, 33/150 M.Sc., Bank Officer from professionally qualified and decently employed boys. Send Horoscope and family details to Box No. 26184

■ தேவாங்கர் செட்டியார் வயது 32, அவிட்டம், கும்பம், உயரம் 154 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப்ரைட்டிங் ஹையர், தையல் தெரியும், மாநிறம் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26185

■ Iyer, Astasahasram, Kasyapa, Chittirai, 2nd, 26/165, BCS, PGDCS, BBC employed in a reputed Software firm, fair, beautiful, seeks suitable professional groom, Subsect no bar. Box No. 26186

■ Bridegroom for fair, young Vadama Brahmin girl 23/165 cms, B.A. (Corp.) Computer Trained & employed, Sandilya Gothram, Maha Nakshtram, subsects allowed among Brahmin grooms. Box No. 26187

■ Vadamal, Bharadwajam, Pooram, 23/158 Medium complexion, Graduate girl, Computer Literate, unemployed Suddha Jadagam, seeks alliance from professionals Executives below. 29, subsect acceptable. Send Horoscopes details to Phone :044-434 4496. Box No. 26188

■ Alliance for Madhwa, Brahmins Desastha, Sowanaka girl, 26, Krithigai-I, slim, fair, Ht 5'.6", graduate with Computer knowledge seeks well placed Madhwa Iyer, Iyengar Boys Preferred. Reply with horoscope and family details. Phone (044) 434 1565. Box No. 26189

■ Saiva Pillai, parents invite alliance for their daughter B.E. 30/165/24,000 employed in Private Computer concern, Chennai as Manager Training, B.E., M.E., M.B.A., with decent Job in Chennai only. Same caste. vegetarian. Send Bio-data with horoscope to Box No. 26190

■ Alliance for Vadamal, Kousikam, Maham, very fair, beautiful, B.Sc.,/152/23 years 8 months from parents of fair, graduate grooms below 30 years having birth stars Anusham, Kettai, Pooradam, Bharani, Thiruvadirai, Maham decently employed within Tamil Nadu only. Chennai grooms preferred. Avoid Raghu/Kethu seventh/Eighth place. Box No. 26191

■ ஸ்மார்த்தா, வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 3-ம் பாதம், 3.10.1968, 153 செ.மீ., M.Sc., (Physics) J.T.O. Telecom. சென்னை பெண்ணுக்கு சமமான படிப்பும் நல்ல பழக்கமும், சென்னை அல்லது அருகில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. வயது வித்தியாசம் 2 முதல் ஆறு. ஜாதகம், விவரமுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 26192

■ Wanted well placed Vadama, Iyer boys around 25 & 28 years for Athreya, Krithigai 1976 B.Com., MBA, working in Foreign bank & 1981 -Anusham, final year, BCA at Hyderabad. Correspond to Box No. 26193

■ தமிழ், யாதவர், ஹஸ்தம், 23/5.2" எம்.ஏ. படித்த மாநிறமான பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 640 0495 பெட்டி எண் : 26194

■ சோழிய வெள்ளாளர்/பிள்ளை/தஞ்சாவூர்/24/சதயம்/ பி.எஸ்ஸி., 153/கம்ப்யூட்டர் படித்த/அழகான/ஒல்லியான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26195

■ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, 30, Makam, 5", good looking, domestically well trained, B.Com., girl. seeks well employed boys with clean habits, send horoscope details to Box No. 26197

■ Saiva Vellala, Anusham, 26/155cm/M.Com., AICWA, ACS, fair and slim girl professionally qualified seeks well settled Boy with clean habits. Send details to Box No. 26198

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சதயம், 35, 150 செ.மீ., (+2), டைப்ரைட்டிங், பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26199

■ Vadamal, Athreya, Hastham, 24/152, B.Com., PGDBA, DCAP, domestically accomplished, home loving, good looking, early marriage decreed by the court NULL and VOID seeks suitable alliance. Send horoscope to Box No. 26200

■ Alliance for intelligent beautiful smart (ex) Padma Seshadri, Physics graduate, Post-graduate NIFT, learnt Bharatha Natyam, sports woman 22/168, Iyer Vadama Kausika from intelligent handsome B.Tech/MBA (IIMS) Ph.D/MBBS minimum earning Rs.2.5 lacs p.a. 28 or less Brahacharanam considered. Reply with Date, time and place of birth to Box No. 26201 email<sramr75@hotmail.com>

■ தென்கலை ஐயங்கார், சதயம், கௌண்டின்யம், 37/174 M.A., M.Ed., CLIS, பரம்பரை சித்த வைத்தியம், ஸ்ரீரங்கத்தில் சொந்த வீடு, நிலங்கள், மாவு மில் உள்ளன. சொந்த தொழில் ரூ.8500/- உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 04326-40345. பெட்டி எண் : 26202

■ Telugu Brahmin, 6000N, Srivathsa, fair, 25/162, B.Sc., B.Ed., Computer trained, passport holder, type-higher, seeks M.Sc.,/B.Sc.,/Any science graduate, well employed, any Brahhmin groom. India/Abroad, Visa arranged. Phone : 04636-50429. Box No. 26203

■ Iyengar, Vadagali girl, Bharadwajam, Poorattathi, 30/165/B.E. employed seeks professionally qualified well employed boy Upto 36years. Contact: B. Manjula, 2&3 Krishnaranga Complex, Krishnapuram, Ambattur, Chennai - 53.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 24/167 மகம், எம்.காம்., சிவப்பு நிறம் பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்து அரசு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : ஸ்ரீ. செல்வராஜ, 2, பச்சை பெருமாள் நாடார் தெரு, ஆறுமுகநேரி, தூத்துக்குடி மாவட்டம் - 628 202.

■ தமிழ், விஸ்வகர்மா, சிறந்த நிறமும், அழகும் உள்ள 20/163/பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானம் உள்ள வரன் தேவை. கணேசன் ஆச்சாரியார், 4407, East Third Street, Pudukottai.

■ இந்து நாடார், 30 வயது, இளம் விதவைக்கு பரந்த மனம் கொண்ட அதே இன மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர்/விவாகரத்தானவர்களும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்

கவும். ஜே. பால்ராஜ், நெ.2, முடிச்சூர் ரோடு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 45. போன் : 2366449.

■ Seeking unmarried USA-employed groom, below 37 for Tamil, Iyer bride Vadama 1969, Computer Literate USA-employed Green Card under process contact 958 Third Main Second Stage, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010.

■ Unmarried, Telugu Brahmin, Srivatsa, Avittam/ Dhanishta, 1964, 5 3", 47 kg, fair, graduate, PGD attractive likes travel, nature reading reputed company, Mumbai seeks Telugu/Tamil Brahmin qualified broad-minded clean habits with own accommodation, simple marriage. Reply horoscope biodata must C/o. Mrs. S. Kamala, 104, Bldg No. 3, Omganesh, Darshan CHS Ganesh Housing Complex, 90 ft Market Road, Sector 6, Charkop, Kandivli(W), Mumbai - 6. 022-8699056.

■ இந்து, பள்ளன், 33, 159, பி.ஈ., (ஈசி.ஈ.) எம்.ஈ., (கம்ப்யூட்டர்), 10,000 கல்லூரி ஆசிரியை, அரசுப் பணி, தகுந்த படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஸ்ரீதர், Y 158, காண்ட்ராக்டர் குவாட்டர்ஸ் பிளாக், 29, நெய்வேலி -607 807.

■ Hindu, Thevar, BE/24/153 attractive girl, employed in Multinational Company in Mumbai seeks alliance from professionally qualified, well employed boys from Thevar/Mukulathor. Send bio-data, horoscope. Recent Photograph. Nadukkarayan, E1, Defence Colony, Lulla Nagar, Pune - 411 040.

■ Iyer Brahacharanam, Bharadwajam, Ayilyam 3rd padam, 26/156cm., M.Sc., Physics 2 years PGDCA in NIIT-UNIX, C, C**, VB, Java domestically well accomplished girl seeks professionally qualified bridegroom. Contact : Raja, 315 Nehru Street, Ram Nagar, Coimbatore - 641 009.

■ தென்கலை ஐயங்கார் (பூர்வசிகை) கவிகேசிக கோத்திரம், சித்திரை 29 வயது, 163 செ.மீ., பிஎஸ்ஸி., பெண்ணுக்கு. அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். எல். கமலா, 81, மேலச் சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

■ Madhwa Kannada, Srivatsa Uthram, 45/M.A.,/ Teacher/6000/Private seeks suitable alliance subsect no bar. Second marriage also acceptable to D.R. Raghavendran, 324A, Chidambaram Chettiar Colony, Erode - 638 001.

■ Vadamal/Maham/Athreya/24/B.Sc.,/PGDCA/5.1" seeks alliance from PG/B.E/MBA/Govt/Private reputed firm. R. Sankara subramanian, 30/C, Venkateswara Nagar, Lalgudi - 621 601. Phone : (0431)/543170.

■ இந்து, போயர் (ஒட்டர்) தெலுங்கு இனம், 29 வயது நிறைந்த பி.ஏ., படித்த அழகான பெண்ணிற்கு, படித்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. V. Logammal, No.4/26, 21st Street, II Main Road, Jai Nagar, Arumbakkam, Chennai - 106.

■ ஹரிதம், பூரட்டாதி, 24/4.11"(ஏம்.காம்.) செவ்வாய் 7-ல், மாநிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா அனுப்ப N. S. Srinivasan, DBF3 Bharat Plaza, Melur Road, Srirangam. Tel : 434 267.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 21, 155, பிஎஸ்ஸி., (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) மகம், சிவப்பு 4ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகன் தேவை. (ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க.) Er. ராசகோபாலன் (PWD), 78/2/120 FS வேலச்சத்திரம், பரமக்குடி - 04564-24460.

■ Alliance for Smartha Desistha, Marathi speaking girl, Vasistha Swathi, 25/5'.2" fair, B.Sc., GNIIT, doing MCA, employed. Contact : K.L. Venkataraman, 7, Trustpakkam (North) St., R.A. Puram, Chennai - 600 028. Phone : 495 6367.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 21/165/ரேவதி/பிஈ. கம்ப்யூட்டர்/ பெங்களூர் மாதம் ரூ. 30,000 பெண்ணுக்கு கம்ப்யூட்டர் துறையில் பெங்களூர் அல்லது அருகில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 0431-472312. என். செல்வராஜ், 18, பவன் 15, ஸ்டேட் பாங்க் காலனி, இடமலைப்பட்டிபுதூர், திருச்சி - 620 012.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ சௌராஷ்டிர + தெலுங்கு பிராமணர் (தாயார்) பராசரம், அவிட்டம் 2, 33/165 செ.மீ., பிகாம்., தமிழ்நாடு அரசுப் பணி, குழந்தையில்லாத, தாரமிழந்த மகனுக்கு அரசு/ தனியார் பணி, பட்டதாரி மணமகளும், பூராடம் - 2, 26/ 145 செ.மீ., பிலிட்., படித்து வரும் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத குடும்பப்பாங்கான மகளுக்கு தகுந்த மணமகனும் தேவை. பரந்த மனப்பான்மையும் சைவ குடும்பமாக உள்ள இரு இனத்தவரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 30613

■ Wanted Non-Garga Vadama Iyer Boys for Sister Pooradam, 45 years and girl for Brother Thiruvadirai 42 years. Write to Box No. 30614

■ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், 1) 28/163/எம்.சிஏ./ சீனியர் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் பெண்ணிற்கு சோழிய/ சைவப் பிள்ளை என்ஜினியர் மணமகன் தேவை. 2) 26/ 175/பிஈ., மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு முதுகலை பட்டம் பெற்ற சோழிய/சைவப் பிள்ளை மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 30615

■ Hindu Pillai, Coimbatore Middle Class girl, B.Sc., Private 2500. Boys 39, B.E. Private 10,000 plus, 32, B.E., Govt. 13,000. Want educated employed. Caste no bar. Box No. 30616

■ Velama Naidu Boy, Pusham, 33/173/15,000/- B.E., employed in Chennai seeks qualified girl and sister B.A., 26, seeks boy. Contact : P. Radhakrishnan, 30, MIG NH-I, Maraimalai Nagar, Pincode - 603 209.

Edited, printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)



Spot the Difference Contest*

Find out the main difference between any ordinary fruit juice and Zain 100% pure fruit juice. Send your answer on the Entry Form collected from your nearest Zain dealer, in a post cover to Kagna Associates, Chennai on or before 30th Sept, 2000. All correct entries will be selected for a luky draw contest on 29th Oct, 2000. Hurry, Spot the diffemce. Win prizes and be health conscious too!



VITAMIN C ADDED

i PRIZE : *'Free trip to Dubai & back' with accomodation for 2 persons for 4 nights and 5 days.*

ii PRIZE : *5 soverign Gold Ornaments*

Win many more other attractive Special Prizes

Tear this logo and show your dealer to get Rs. 5/- off on all 1 ltr. pack during the scheme period

International brand of Zain Pure Fruit Juices and Nectars are made from best quality fruit pulp/juice concentrate and provide vital nutrients in the most natural and delicious way. They are available, with no sugar added, in 1 litre (Flip top) and 200 ml tetra packs in 8 different variants (Grape, Orange, Tomato, Mango, Pineapple, Apple, Red Grape & Mixed Furit).

Zain
Dairy & Fruit Products

Marketed by:
Kagna Associates
Plot No : 30, Tharachand Nagar, Main Road,
Virugambakkam, Chennai - 600 092.
Phone: 044-4812947 Mobile: 98410 67876

Stockist for Coimbatore:
Sagari Enterprises, 60/A Bharathi Park Cross Road,
No. 8 SB Misson Post, Coimbatore-641 011.
Phone: 0422-440237 Mobile: 98422 45720

Manufactured by:
Oman National Dairy Products Co. Ltd. (S.A.O.G)
P.O.Box, 610, Ruwi, P.C.112, Sultanate of Oman

Importers:
Olga Agencies, Kaloor, Cochin-682 017.
Phone: 0484-339340. Mobile: 98470 45751

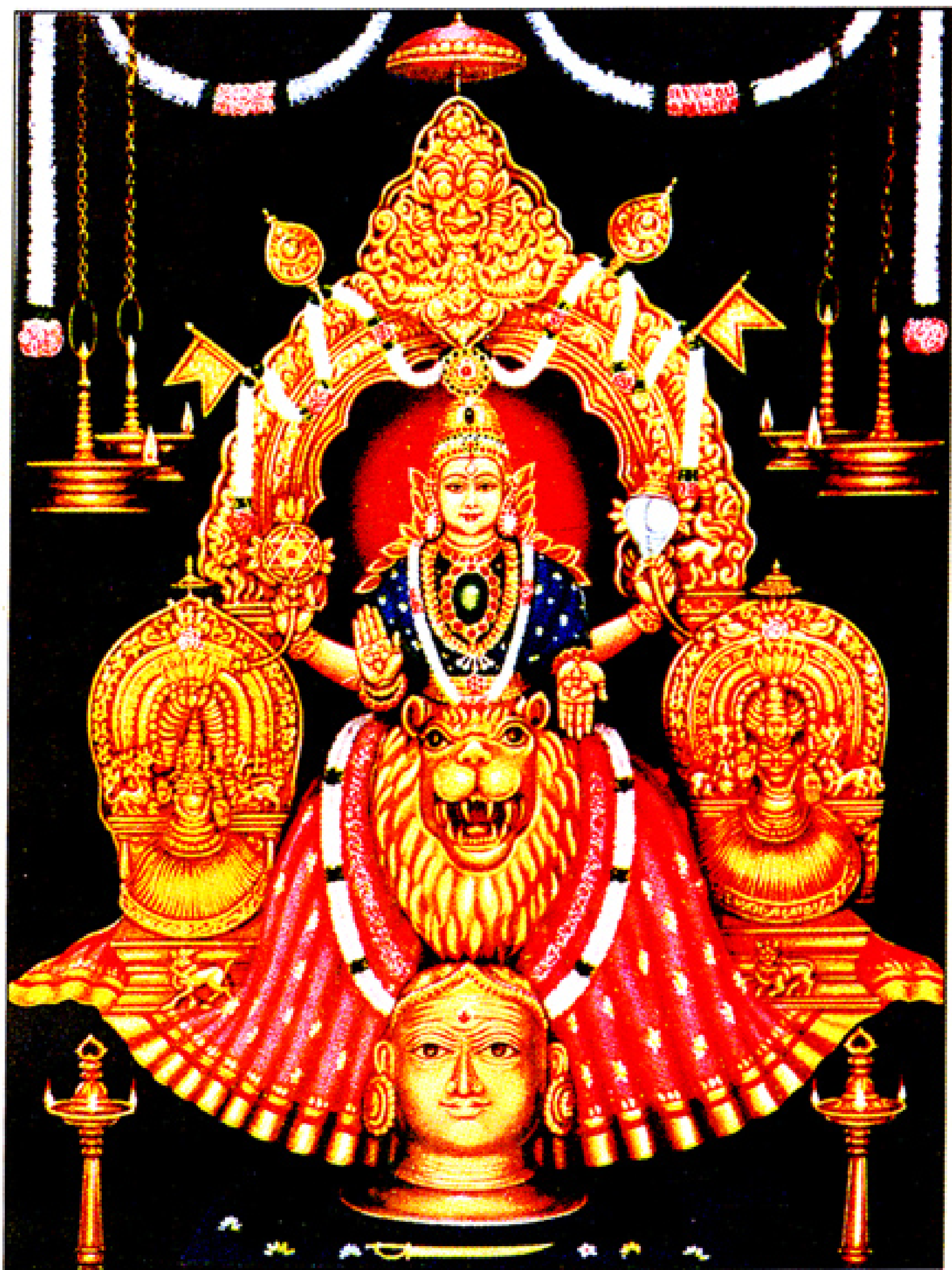
For further details contact your nearest Zain dealer today

*Contest only in TN.
Including visa processing fee

Daffodils

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000"
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

செப்டெம்பர் 2000 இதழுடன் இணைப்பு

மாதா வைஷ்ணவி தேவி

சக்தி பீடங்களில் மிகச் சிறப்பானதாக போற்றி வணங்கப்படுவது மாதா வைஷ்ணவி தேவி ஆலயம். ஜம்மு - காஷ்மீர் மாநிலத்தில் ஜம்முவிலிருந்து 53 கி.மீ. தூரத்தில் காட்ரா (Katra) என்ற இடம் உள்ளது. அங்கு திரிகூடா மலையில் இவ்வழகிய குகைக் கோயில் அமைந்துள்ளது. கோயிலில் உருவங்கள் கிடையாது. மகா காளி, மகா லக்ஷ்மி, மகா சரஸ்வதி என மூன்று பிண்டங்கள் தேவிகளாக ஆவாகனம் செய்யப்பட்டு பூஜைகள் நடக்கிறது.

சதிதேவியின் இடதுகரம் இவ்விடத்தில் விழுந்ததால் சக்தி பீடமாக போற்றி வணங்கப்படுகிறது. ஜம்மு - காஷ்மீர் பண்டைய ராஜாக்களால் அளிக்கப்பட்ட சில விக்கிரகங்களும், யந்திரங்களும் பிண்டத்திற்கு அருகில் உள்ளன.

காட்ரா (Katra) என்ற இடத்திலிருந்து மலைப் பாதையில் நடந்து சென்று மலை மீது அமர்ந்துள்ள அன்னையைத் தரிசிக்க வேண்டும். வாகனங்கள் அங்கு செல்லாது. காட்ராவிலிருந்து தேவி ஆலயம் 14 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. பாதயாத்திரையாகச் சென்றால் 4 மணி நேரமாகும். நடக்க இயலாதவர்கள் மட்ட (குள்ள) குதிரைகள் மீது ஏறிச் செல்லலாம். டோலிகளும் உண்டு. மலைப்பாதை ஆரம்பிக்கும் இடத்தில் உள்ள அலுவலகத்தில் யாத்ரீகர் ரசீது வாங்கினால்தான் பயணம் மேற்கொள்ள முடியும். கோவில் வளாகம் வரை சோதனைச் சாவடிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. நாம் கொண்டு செல்லும் ரசீது, நமது உடமைகள் என எல்லாம் ஒவ்வொரு சோதனைச் சாவடியிலும் நன்கு பரிசோதிக்கப்பட்ட பின்னரே அனுமதிக்கிறார்கள்.



அன்னையின் அவதாரம் :

லோகமாதா அரக்கர்களின் அட்டூழியங்களை அழித்து, உலகம் உய்ய, பூலோகத்தில் குழந்தையாக அவதரித்தாள். அவளது ஆக்ஞைப்படி தென்னிந்தியாவில் ரத்னசாகர் என்பவர் இல்லத்தில் அவர்களது குழந்தையாக வளர்ந்தாள். அதிரூப சௌந்தரியாக, திரிகுடா என்ற பெயரில் தெய்வக் குழந்தையாக வளர்ந்து வந்தாள். குமரிப் பருவம் வந்ததும் தமது பெற்றோரை வணங்கி, நாம் விஷ்ணுவின் அவதாரமான இராமபிரானை நினைத்து தவம் இயற்றப் போகிறேன். அதற்கு உத்தரவு தாருங்கள் என வேண்டி நின்றாள். ரத்னா சாகர்

திரிகுடாவை ஆசிர்வதித்து தவம் மேற்கொள்ள அனுமதி வழங்கினார்.

வைஷ்ணவி தேவி

ஜெகதீஸ்வரி கடற்கரையோரம் ஸ்ரீ ராமபிரானை நினைத்து தவமேற்கொண்டாள். ஸ்ரீ ராமசந்திர மூர்த்தி சீதாபிராட்டியாரைத் தேடிக் கொண்டு, தமது பரிவாரங்களுடன் கடற்கரையோரம் வந்தார். அங்கு இளம்பெண் தன்னந்தனியாக தவத்தில் இருக்க ஆச்சரியப் பட்டு, யார் இந்தப் பெண் என வினவினார். தேவி திரிகுடா, ஸ்ரீராமரை வணங்கி, அவரை நினைத்துத்தான் தவமியற்றினேன் எனக் கூறி, ஸ்ரீராமரை மணக்க விரும்புவதாகவும் கூறினாள். அதற்கு ஸ்ரீராமர், தான் ஏகபத்தினி விரதன் எனவும், சீதாபிராட்டியைத் தேடிக் கொண்டு இவ்விடம் வந்ததாகவும் கூறினார். ஸ்ரீராமபிரான் தேவி திரிகுடாவிற்கு ஒரு வாக்கு கொடுத்தருளினார்.

"எனது வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு, திரும்பி வருவேன். வேறு ஒரு ரூபத்தில் உன்னிடம் வரும் போது, நீ என்னை அடையாளம் கண்டுகொண்டால், உன்னை நிச்சயம் திருமணம் செய்து கொள்வேன்" என உறுதி கூறுகிறார்.

ஸ்ரீராமர், திரும்பி வந்து வயது முதிர்ந்த முனிவர் ரூபத்தில் தேவி முன் தோன்றினார். ஆனால் தேவி திரிகுடாவினால் ராமபிரானை அடையாளம் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. வருத்தமுற்ற தேவிக்கு ஆறுதல் கூறி, அவளது தவம் வீணாகக் கூடாது எனக் கூறி, வட நாட்டில் ஒரு மலையைக் குறித்துச் சொல்லி அங்கு சென்று தவமியற்றி, மக்களுக்கு அருட் புரிந்து வர வேண்டும். கலியுகத்தில் கல்கி அவதாரத்தில் தேவியை மணமுடிப்பதாக உறுதி கூறினார்.

கொழுக்கட்டை மாவில் உப்பு, கொத்துமல்லி, துருவிய கேரட், எலுமிச்சைச்சாறு சிறிது விட்டுப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வேகவையுங்கள். சுவை அபாரமாய் இருக்கும்.

– கி. மஞ்சு



தேவி திரிகுடா அங்கு வாசம் செய்ததால் திரிகுடா மலை எனப்பெயர் பெற்றது. விஷ்ணுவின் அவதாரமான ராமபிரானை வழிபட்டதால் வைஷ்ணவி என்ற திருநாமம் பெற்றாள் தேவி. அவளுக்குத் துணையாக அனுமார்கள் காவலிருந்தனர்.

மாதா வைஷ்ணவி தேவி தரிசனம்

பண்டிதர் ஸ்ரீதர் என்பவர் சிறந்த பக்திமான். காட்ரா நகரத்தில் உள்ள அன்சாலி என்ற கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர். தனக்குக் குழந்தை பாக்கியம் வேண்டும் என மனமுருகி தேவியிடம் வேண்டினார். அவர் தியானம் செய்த இடம் மரங்களடர்ந்த திரிகுடா மலைப் பிரதேசம்.

பண்டிட் ஸ்ரீதர் தியானத்தில் இருந்தபோது கண்ணெதிரே ஒரு பேரொளி பரவியதையும், சலங்கை சத்தத்தையும் கேட்டு ஆச்சரியப் பட்டார். பின் தனது சிறிய குடிலுக்கு வந்து கன்னிகா (குமாரிகள்) பூஜை செய்தார். ஆறு பெண் குழந்தைகள் வந்திருந்தன. ஆறு குழந்தைகள் உட்கார்ந்திருக்க, ஏழாவதாக ஒரு பெண் குழந்தை சிகப்பு ஆடை அணிந்து, கால்களில் கொலுசு அணிந்து அதிக ஒளி பொருந்திய மங்களகரமான அழகுடன் விளங்கியது.

தேஜஸ்பொருந்திய அக் கன்னிகையின் கால்களை அலம்பி, பூசை செய்து, மலர்கள் கொடுத்தார். இதே போல் மற்ற பெண் குழந்தைகளுக்கும் செய்து, பின் அவர்களுக்கு உணவு வழங்கி, தட்சிணை வழங்கினார். மற்ற குழந்தைகள் சென்று விட, சௌந்தர்யம் நிரம்பிய அப் பெண் குழந்தை பண்டிட் ஸ்ரீதரிடம்,

"நான் முக்கியமான வேலை நிமித்தம் இங்கு வந்துள்ளேன். உன் கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரையும் நாளைக்கு உன் குடிலுக்கு வரும்படி அழைப்பு விடு. கடவுளுக்காக விருந்துப் படையல் செய்யப் போவதாக அவர்களிடம் கூறு" எனச் சொல்லி மறைந்து விட்டாள்.

பண்டிட் ஸ்ரீதர் ஒன்றும் புரியாது திகைத்து நின்று விட்டார். தெய்வ ஸ்வரூபமான இச் சிறிய பெண் யார்? என விடை தெரியாது மலைத்து நின்றார். தனது கிராமத்திலுள்ளவர்கள், அண்டை அயலார்கள் இத்தனை பேருக்கும் வேண்டிய அளவு உணவுப் பொருட்களை எப்படிச் சேகரிப்பது? எப்படிச் சுவையாக சமைப்பது என விடை தெரியாது விதிர்த்து நின்றார்.

பின் ஒவ்வொருவர் இல்லமாகச் சென்று அழைப்பு விடுத்தார். பின் பைரவ்நாத் என்ற உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் உள்ள பண்டிதரைச் சென்று அழைத்தார். அப் பண்டிதர், "யார் அந்தச் சிறுமி? உன்னால் குறைவற விருந்து



பால் கொழுக்கட்டை செய்யும் போது பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு கொழுக்கட்டைகளை கொதிக்க விட்டால் சுவை கூடும். தவிர தேங்காய்ப் பாலுக்கு இந்த எண்ணெய்தான் நெய்யை விட மணம் தரும். — கீ. அன்னு

படைக்க முடியுமா? தவறு நேர்ந்தால் தெய்வ சாபத்திற்கு ஆளாக நேரிடும்" என எச்சரித்தார். இவர்களுக்கெல்லாம் மேலான குருவான கோரக்நாத், "இந்தச் சோதனையை எப்படி வெல்லப் போகிறாய். தெய்வாம்சம் பொருந்திய அச் சிறுமியை பார்க்க நாங்கள் எல்லோரும் நாளைக்கு உன் குடிலுக்கு வந்து விடுகிறோம்" என்று பண்டிட் ஸ்ரீதரிடம் உறுதி கூறினார்.

எல்லோரையும் சென்று விருந்துக்கு அழைத்ததில் பண்டிட் ஸ்ரீதர் மிகவும் களைப் படைந்து அயர்ந்து தூங்கி விட்டார். மறுநாள் பொழுது புலரத் தொடங்கியது. கண் விழித்துப் பார்த்த பண்டிதர், கிராமத்தினர் ஒவ்வொருவராக தனது குடிலுக்கு வந்து கொண்டிருப்பதைக் கண்டார். இனி நான் எவ்விதம் விருந்துக்கு ஏற்பாடு செய்யப் போகிறேன் என அச்சமுற்றார். வானத்தில் அசரீரி கேட்டது. "விருந்துக்கு நான் ஏற்பாடு செய்கிறேன். விருந்தினர்களை உன் குடிலுக்கு அழைத்துச் செல்" என்றது.

பண்டிட் ஸ்ரீதர் சற்று மனம் தெளிந்தவராக, நீராடி, உடை அணிந்து, விருந்தினர்களை உபசரித்து தனது குடிலில் அமரச் செய்தார். குருமார்கள் கோரக்நாத், பைரவ் நாத் தனது சீடர்களின் பரிவாரங்களுடன் வந்து சேர்ந்தனர்.

"குடிலின் உள்ளே எப்படி இத்தனை பேர் உட்கார முடியும்? இந்தத் திறந்தவெளியில் உட்கார்ந்து கொள்கிறோம்" என்றனர். அதற்கு பண்டிதர் அச் சிறுமி எனது குடிலில்தான் எல்லோரையும் அமரும்படி செய்யச் சொன்னாள் என பதில் கூறினார். எல்லோரும் சென்று குடிலினுள்ளே அமர்ந்தனர். இத்தனை பேர் உட்கார்ந்தும் மேலும் சிலர் உட்கார இடவசதியிருந்ததை உணர்ந்தார் குரு பைரவநாத்.

வந்திருந்த அத்தனை பேருக்கும் சிறிய கமண்டலத்திலிருந்து பலவிதமான உணவு வகைகளை அச் சிறு பெண் மட்டுமே பரிமாறினாள். குரு பைரவநாத் தனது தவ வலிமையினால் தேவியின் ஸ்வரூபமான சிறு பெண்ணை இனம் கண்டுகொண்டு, அவளைப் பரிசோதிக்க நினைத்தார்.

"எனக்கு விருப்பமான உணவு வகையைப் பரிமாற வேண்டும்" என பைரவநாத் இச் சிறுமியிடம் கேட்டார்.

பைரவநாத்தின் சூட்சுமத்தையறிந்து கொண்ட சிறுமி, "இங்கு அந்தணர்கள் உணவருந்துகிறார்கள். உனக்கு விருப்பமான மாமிச உணவைப் பரிமாற முடியாது'' எனக் கூறினாள்.

இருவருக்கும் வாக்குவாதம் முற்றிற்று. பைரவநாத் அச் சிறுமியின் கரத்தைப் பற்றினார். ஒரு நொடியில் சிறுமி மாயமாக மறைந்து விட்டாள். சிறுமி சென்ற வழியிலேயே குரு பைரவநாத் தேடிக் கொண்டே சென்றார். தனது தவவலிமையால் த்யானம் செய்து சிறுமி நடந்து சென்ற மலைப் பாதைகளைக் கண்டுபிடித்து நடந்து சென்றார். தெய்வீகச் சிறுமியின் சக்தி என்ன? அவளது இருப்பிடம் எது? என்பதைக் கண்டுபிடித்தே தீருவது என்ற தீர்க்கமான முடிவுடன் திரிகுடா மலைக் காடுகளில் அலைந்து கொண்டிருந்தார்.

பண்டிட் ஸ்ரீதரும் தெய்வீகச் சிறுமி சென்ற பாதையைக் கண்டுபிடிக்கப் புறப்பட்டார். உணவு, உறக்கமின்றி பல இடங்களில் தேடியலைந்தார். மாதங்கள் சில ஓடின. ஒருநாள் அயர்ந்து தூங்குகையில் தனது தலையை யாரோ தொடுவது போன்று உணர்ந்தார். தனது எதிரில் கைகளில் ஆயுதங்கள் தரித்து சிங்கவாகனத்தில் தேவி தோற்றமளித்தாள்.

"பட்டினியோடு இருந்தால் எவ்வாறு எனக்குப் பூஜை செய்ய முடியும் எனப் பரிவோடு கேட்டாள். "வா, எனது இருப்பிடத்தைக் காட்டுகிறேன்" எனக் கூற, பண்டிதர் தேவி சென்ற வழியில் செல்ல அங்குள்ள ஒரு குகையினுள்ளே தேவி சர்வலங்கார பூஷணியாக பண்டிதருக்குக் காட்சியளித்தாள்.

பண்டிதரின் கண்களில் ஒரு பேரொளி வந்து மோத, திடுக்கிட்டு கண் விழித்துப் பார்த்து, தனது கனவில் தேவி தோன்றி, அவளது இருப்பிடத்தைக் காட்டிய அவளது மகிமையைக் கண்டு அதிசயம் கொண்டார். பின் தேவி பிண்டம் ரூபத்தில் இருப்பதையும் உணர்ந்தார்.

குருநாதர் பைரவநாத் தனது தவவலிமையாலும், த்யானத்தாலும் எவ்வளவு முயன்றும் தேவியின் இருப்பிடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

ஒருநாள் அருகிலுள்ள குகையின் பக்கத்தில் ஒரு முனிவரைக் கண்டார். அம் முனிவரிடம் சென்று,

parasyavedi@vsnl.com

"நான் ஒன்பது மாதங்களாக இக் காட்டில் திரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். தெய்வீகச் சிறுமியின் இருப்பிடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இந்தக் குகையினுள்ளே இத்தனை மாதங்கள் அவள் ஒளிந்த கொண்டிருப்பது சாத்தியமா? நான் குகைக்குள்ளே சென்று பார்க்கிறேன்" என குகைக்குள்ளே செல்ல முற்பட்டார்.

முனிவர் பைரவநாத்திடம், "நீ தேடி வந்தது மகாமாயா லோகநாயகி. அவளது இருப்பிடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயலாதே. உன்னை துன்பத்தில் ஆழ்த்தி விடும்" என எச்சரித்தார்.

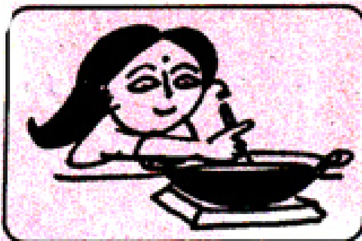
ஆனால் பைரவநாத்திற்கு தேவியைப் பார்த்தே தீரவேண்டும் என்ற உறுதியினால் குகைக்குள்ளே செல்ல முற்பட்டார். தேவி குகையின் மறுபுறத்தைப் பிளந்து கொண்டு பின்புறமாக மலைக்காட்டினுள்ளே சென்று விட்டாள். குரு பைரவநாத் தேவியைப் பின் தொடர்ந்து சென்றார். திரிகுடா மலையில் ஓர் அழகிய குகைக்கருகே தேவி நின்று கொண்டு, பைரவநாத்திடம், "என்னை பின்தொடராதே, சென்று விடு" என எச்சரித்தாள்.

பைரவநாத் தேவியின் பேச்சைக் கேட்க மறுத்து விட்டார். அதனால் தேவி வீர அனுமானை குகை வாயிலில் காவலுக்கு நிறுத்தி விட்டு, குகைக்குள்ளே சென்று விட்டாள். தேவியைக் காண குகைக்குள்ளே செல்ல முற்பட்ட பைரவநாத்தை வீர அனுமான் தடுத்து நிறுத்தியது. அதனால் கோபமுற்ற குருநாதர் அனுமாரிடம் போரிட முற்பட்டார். இருவரும் கடுமையாக போரிட்டனர். வீர அனுமான் மயங்கிக் கீழே விழ, அவனை அப்புறப்படுத்தி விட்டு, பைரவநாத் குகையினுள்ளே சென்றார். அதனால் கோபமுற்ற தேவி, 'சண்டா' ரூபமெடுத்து தனது வாளால் பைரவநாத்தின் தலையை வெட்டி விட்டாள்.

குருநாதர் தவ வலிமை மிக்கவர் என்பதால், தலை வெட்டப்பட்ட பின்னும் அவரது ஆன்மா உயிருடன் பேசியது. பைரவநாத்தின் ஆன்மா தேவியிடம் தன்னை மன்னிக்கும்படி வேண்டி கேட்டுக் கொண்டது. தனது செய்கையால், உலக மக்கள் தனக்கு அவப்பெயர் தந்து விடுவார்கள். என்னை மன்னித்து விடுங்கள் என உருகி வேண்டினார். உலக மாதாவும், அவரை மன்னித்தருளினாள்.

"எனது இருப்பிடத்திற்கு வந்து பக்தர்கள் என்னை வழிபட்டபின் உனது இருப்பிடத்திற்கு வந்து உன்னை வணங்கினால்தான் அவர்களது அபிலாஷைகள் பூர்த்தியாகும்" என வரம் தந்தாள்.

பைரவநாத் தலை விழுந்த இடமாதலால் அவ்விடத்திற்கு பைரவ் - காட்டி என்ற பெயர் பெற்றது. வைஷ்ணவி தேவியை தரிசித்த பின்னர், பைரவநாத் ஆலயம் வந்து அவரை



நவராத்திரி சுண்டல் சீக்கிரம் ஊசாமல் இருக்க, பச்சைத் தேங்காய்க்குப் பதில், கொப்பரைத் தேங்காயைத் துருவி, லேசாக வதக்கிப் போடவும்.

- ஆர். பார்வதி

[redacted]

வணங்கி நினைத்த வரம் பெற்றுச் செல் கின்றனர் பக்தர்கள்.

இச் சமயத்தில் பண்டித ஸ்ரீதர் மகாமாயா தனது கனவில் காட்சிதந்த குகையைத் தேடிச் சென்றார். ஆங்காங்கே த்யானத்தில் ஈடுபட்டு தேவியின் குகையைக் கண்டுபிடித்தார். அங்கே தேவி பிண்டம் ரூபத்தில் இருப்பதைக் கண்டு மிகவும் மகிழ்ந்தார்.

மாதா வைஷ்ணவி தேவிக்கு அழகிய குகை வாயிலில் ஆலயம் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாலயம் கடல் மட்டத்திலிருந்து 5,200 அடி உயரத்திலுள்ளது. குகைக் கோயிலின் நுழைவாயில் மிகக் குறுகலாக அமைந்துள்ளது. ஒருவர் குனிந்தே சென்று அம்மனை தரிசிக்க முடியும். குகையின் ஒரு மூலையிலிருந்து சரண் கங்கா என்ற புனித நீர் ஊற்று சுரந்து ஓடி வருகிறது. இப்புனித நீரே அபிஷேகம் மற்றும் பூஜைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

நாளுக்கு நாள் பக்தர்களின் கூட்டம் அதி கரித்து, குறுகலான குகைவாயிலில் நெரிசல் ஏற்படுவதால், மற்றொரு குகை பாதை புதிய தாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மாதா வைஷ் ணவிதேவியை தரிசித்து அருள்பெற்று பின், இப் புதிய குகை பாதை வழியாக திரும்பி வர ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மாதா வைஷ்ணவி தேவியை மனமுருகி வேண்டினால், பக்தர்களின் கோரிக்கைகளை உடனே நிறைவேற்றுகிறாள் அன்னை என எல் லோரும் பரிபூரணமாக நம்புகிறார்கள். ஜெய் மாதா தி (Jai Mata Di) என்ற ஒலி மலையெங் கும் எப்போதும் ஒலித்துக் கொண்டேயிருக் கிறது. பக்தர்கள் எழுப்பும் இவ்வொலி நமது செவிகளுக்குள் புகுந்த உடனே நமது உடல் சிலிர்த்து, நம்முன்னே புது தெம்பு பரவுவதை பரிபூரணமாக உணரலாம்.

— இந்திரா

மரப்பாச்சி

ஜெகதீசன் வீட்டுக்குள் நுழைந்தபோது மதுரமும் வசுந்தராவும் பொம்மைகளைத் துடைத்து சுத்தம் பண்ணிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

ஹால் முழுவதும் களேபரம். மூன்று மரப் பெட்டிகள் நிறைய பொம்மைகள். கேட்கவா வேண்டும். பதினோரு படிகள். இந்த வருடம் இரண்டு படிகள் கூட்டினால் என்ன என்று வட்டமேஜை கூடி, பிறகு அந்த ஆலோசனை கைவிடப்பட்டது.

தோட்டக்காரன் கேசு, ஒரு மூலையில் பெரிய பலகை மீது மண்ணைக் கொட்டி மலை அமைத்து, கடுகு, ஓமம் – முளைக் கட்டிய தானியங்களை மெதுவாக எடுத்து அதன் மீது பொருத்திக் கொண்டிருந்தான்.

"அப்பப்பா! என்ன வெயில்! வசு. குடிக்கக் கொஞ்சம் ஜலம் கொண்டு வாம்மா" என்றபடியே ஸோஃபாவில் உட்கார்ந்தார்.

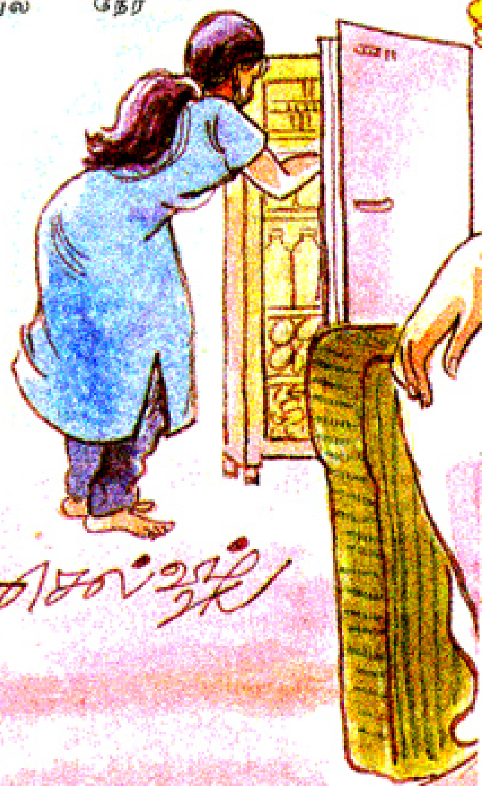
மதுரம், "வசு – ஃப்ரிஜ்ஜுல மேல் தட்டுல சின்ன ஜக்கில மோர் கரைச்சு வெச்சிருக்கேன். அதுலேந்தும் ஒரு டம்ளர் எடுத்துண்டு வந்து கொடு" என்றவள், துடைத்துக் கொண்டிருந்த பெரிய கிருஷ்ணர் பொம்மையை மெதுவாகக் கீழே வைத்தவள் ஸோஃபாவில் அவரருகே வந்து உட்கார்ந்துகொண்டாள்.

"அம்மாவும் அப்பாவும் எப்படியிருக்கா? அம்மாவுக்கு இருமல் தேவலையா? மருந்து சாப்பிடறாளா? சாமா இருந்தானா? என்ன இவ்வளவு நேரம்? அங்கயே சாப்டுங்களா?"

"என்னம்மா? வக்கீல் மாதிரி அப்பாவை குறுக்கு விசாரணை பண்றே?" வசு அவரிடம் மோரை நீட்டினாள்.

ஒரே மடக்கில் அதை வாங்கிக் குடித்த அவர், தண்ணீரையும் வாங்கிக் குடித்தார்.

"மதுரம்... உன்னோட ஓர்ப்படி அவ்வளவு சீக்கிரத்துல சாப்பாடு போட்டுடுவாளா என்ன? அம்மா சாப்பிடுன்னுதான் சொன்னா. ஆனா, நீயும் வசுவும் காத்திண்டிருப்பீங்கன்னு சொல்லிட்டு வந்துட்டேன். அங்கே ஒம்பது மணிக்குப் போனேனா, அப்பா வங்கியில போய் கொஞ்சம் பணம் எடுத்துண்டு வறயா அப்படீன்னார். பாங்குக்குப் போய் பணம் எடுத்துண்டு வறதுல நேர





உஷாமணியன்

மாயிடுத்து."

"ஏன், உங்க தம்பி வங்கியில தானே வேலை பார்க்கிறார்? எடுத்துண்டு வர மாட்டாரா? அஜீத் இப்போ வீவுல சும்மாத்தானே இருக்கான்? தாத்தாவுக்காக பேங்குக்குப் போயிட்டு வர மாட்டானா? எல்லாத்துக்கும் நீங்க வேணும் – ஆனா, இங்கே ஒரு பத்து நாள் வந்து இருங்கன்னு சொன்னா மட்டும் வர மாட்டா. இத்தனைக்கும் நாம தாங்கு தாங்குன்னு தாங்குவோம். ராஜாயி கஷ்டப் படுவா... ராஜாயி கஷ்டப்படுவா... இதே மந்திரம்தான்!"

"விடு மதுரம்... ஆங்! அழகம்மை மரப்பாச்சி வாங்கிட்டு வந்தானா? திருப்பதியிலேருந்து நேத்தே வந்திருப்பானே? ஃபோன் பண்ணினாயா? இல்லை நான் ராமசாமிக்கு ஃபோன் பண்ணட்டுமா?"

"நான் ஃபோன் பண்ணியாச்சு. அவங்களுக்கு டயமே கிடைக்கல்லையாம். இங்கேருந்து போய்ச் சேர்ந்தப்போ மணி எட்டாயிடுத்தாம். ரூமுல போய் ரெஸ்ட் எடுத்துண்டு, ராத்திரி எட்டரை மணிக்குக் கியூவுல நின்னு, பத்து மணிக்குத் தரிசனம் கெடச்சதாம். அப்புறம் விடியற்காலை மறுபடியும் மூணு மணிக்கு எழுந்து குளிச்சு தரிசனம் பண்ணினாங்க. ஒம்பது மணிக்கு திருப்பதி ஸ்டேஷன்லேருந்து ரயில்.



அடிச்சுக்கோ புடைச்சிக்கோன்னு ரயிலைப் பிடிக்கவே நேரம் இருந்ததாம். கடைக்குப் போகவே முடியல்லைன்னா..."

"அப்பாடி! ஒரே வார்த்தையில மரப் பாச்சி வாங்கிண்டு வரல்லைன்னு சொன்னால் போதாதா? சரி சரி விடு! இந்த வருஷம் மரப்பாச்சி இல்லாமலே நவராத்திரியா?"

"யா! அப்படித்தானாகும் போலிருக்கு. என்னோட ஃப்ரெண்டு மோகினி ஊரில இருந்திருந்தா அவ கிட்டேருந்து கடனா ஒரு 'செட்டு' வாங்கிண்டிருந்திருக்கலாம். அவங்க வீட்டுல ஆறு செட் இருக்கு" வசு வருத்தப்பட்டாள்.

"ச்சே ச்சே! மரப்பாச்சியெல்லாம் கடனா வாங்கப் படாதும்மா..." மதுரா கூறினாள்.

"நீ மன்னிக்கு நம்ம மரப்பாச்சியைக் கொடுத்திருக்க வேண்டாம்மா. புதுசு வாங்கித் தரேன்னு சொல்லியிருக்கலாம்."

ஆறு மாதங்களுக்கு முன் ஜெகதீசனின் ஒரே மகன் பாஸ்கருக்குத் திருமணம் நடந்தது. பாஸ்கர் யு.எஸ்.ஸில் ஸாஃப்ட்வேர் இஞ்சினீயராக நான்கு வருடங்களாக வேலையிலிருக்கிறான். சென்ற முறை விடுப்பு எடுத்துக்கொண்டு வந்தபோது திடீரென திருமணம் நிச்சயமாயிற்று. பெண்ணும் மேல்படிப்புக்காக யு.எஸ். செல்வதாக இருந்தாள். அதனால் 'விசா' குழப்பம் எதுவும் இல்லாமல், திருமணமான ஒரு வாரத்தில் கிளம்ப முடிந்தது. புதுப்பெண் ஜமுனாவின் பார்வை வரவேற்பு அறையின் கண்ணாடி அலமாரியிலிருந்த மரப்பாச்சி தம்பதிகளில் லயித்துப் போனது -

"எவ்வளவு அழகாயிருக்கும்மா... எங்க வீட்டுல கொலு வைக்கிற வழக்கமே கிடையாது. என்ன ஜோராக அலங்காரம் பண்ணியிருக்கிங்க..."

மதுரத்திற்கு உச்சி குளிர்ந்து போயிற்று. "நீ வேணுமின்னா இதை எடுத்துண்டு போ. அங்கே போய் கொலு வைக்க ஆரம்பி. வீட்டுக்கு நல்லது... மரப்பாச்சி இருக்கறது. இங்கே ஆயிரம் பேர் இருப்பதி போறா... நான் அவா யார்கிட்டாயானும் சொல்லி வேற ஜோடி வாங்கிக்கிறேன். இது எங்க அம்மா வழி பாட்டியோடது... ஜாக்கிரதையா வெச்சுக்கோ..."

எத்தனையோ பேர்களிடம் சொல்லியாகி விட்டது. ஆனால் மரப்பாச்சி வரவில்லை. இதோ ஆறு நாட்களில் நவராத்திரி ஆரம்பம்.

ஜெகதீசன் மெதுவாகக் கேட்டார் -

"மதுரா... நம்ம சாமா பொண்டாட்டி கிட்டே வேணுமானா ஒரு ஜோடி... சின்னதா... வாங்கி வைப்போமே. அங்கே இருக்கிற மரப்பாச்சியெல்லாம் நம்ம அம்மாவோட வழி வந்ததுதானே...!"

"வேற வெனையே வேண்டாம்... அம்மாவோட பொம்மைகளெல்லாம் எனக்குத் தான்னு ராஜாயி என்னைக்கோ "ஓனர்ஷிப் டிக்ளேர்" பண்ணிட்டா. சிறியதும் பெரியதுமா ஏழு ஜோடி.. அம்மாவும் வாயே திறக்கல்லை. மறுபடியும் அவகிட்டப் போய்க் கேட்டு நான் மூக்கை உடைச்சுக்கத் தயாரா இல்லை. கொலுவுக்கு மரப்பாச்சி தான் முக்கியம்னு எங்கம்மா சொல்லுவா. நம்மளோட வம்சாவளியைக் காப்பாத்தற தேவதைகள் போலன்னு சொல்லுவா.... ப்ச... போனால் போறது... பூஜை பண்ணறதுக்கு முன்னால அரிசி மாவால பிள்ளையார் பிடிச்சு வைக்கிறதில்லையா? அது போல நானும் கொஞ்சம் களிமண்ணை எடுத்துப் போட்டு மரப்பாச்சி ரெண்டு பண்ணி வைக்கறேன்..."

"ஹேய்! தாட்ஸ் த ஸ்பிரிட் மை மாம்!" என்று குதித்தாள் வசு.

பிறகு நான்கு நாட்கள் படிகள் கட்டுவதிலும் வெள்ளைத்தாள் ஒட்டி, பொம்மைகளை வைப்பதிலும், அலங்காரத்திலும் நேரம் போனது தெரியவில்லை. இதற்கிடையில் பாஸ்கரும், ஜமுனாவும் ஃபோனில் பேசினார்கள். ஜமுனாவின் பேச்சு முழுவதும் பரபரப்பும் சந்தோஷமும் -

"அம்மா... நானும் மூணு படி பொம்மை வெச்சிருக்கேன்மா. நீங்க குடுத்த மரப்பாச்சி இரண்டும் நடுநாயகம்!"

நவராத்திரிக்கு முந்தைய நாள் சாமாவிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது. "அம்மாவும், அப்பாவும் உங்ககூட கொஞ்ச நாள் இருக்



உளுத்தம்பருப்பு வடைக்கு அரைத்துப் பாத்திரத்தில் வைத்தால் ஒட்டிக் கொண்டு தேய்ப்பது கஷ்டம். மாவும் சிறிது நஷ்டம். ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரைப் பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் எடுக்கலாம்.

— ஆர். பார்வதி

வெற்றிக்கு வழி



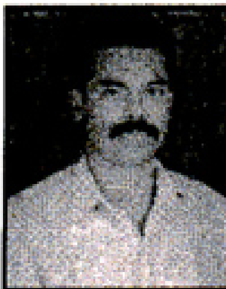
ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதியக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு. கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.

AJITH(அஜீத்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செல்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

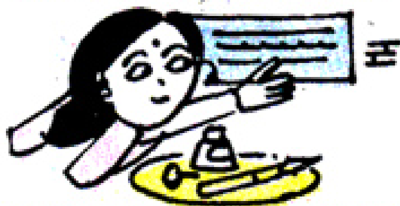
"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும்: (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாற்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்
E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.



நவராத்திரியின்போது தினமும் ஒரு திருக்குறள் எழுதி, சுவற்றில் ஒட்டலாம் கொட்டை எழுத்தில்

ஆர். பார்வதி

கணும்னு ஆசைப்படறா... உனக்கு சௌகரியமா இருக்குமா அண்ணா?"

"என்ன சாமா இப்படிக் கேக்கறே? அம்மாவும் அப்பாவும் இங்கே வந்திருக்கறதுல எங்க எல்லாருக்குமே ரொம்ப சந்தோஷம் அப்பா... நான் இப்பவே வந்து அவங்களை பிக்அப் பண்ணறேன்" என்றார்.

"என்ன அதிசயம்னா இது! என்னவோ இப்பவாவது நம்மகிட்ட வரணும்னு தோணித்தே... அம்மா இருந்தா வீடு கலகலன்னு இருக்கும். தினமும் ஒரு நைவேத்யம்னு புதுசு புதுசா பண்ணக் கற்றுத் தருவார். நீங்க ஒண்ணு பண்ணுங்க... போற வழியில என்னை மார்க்கெட்டுல டிராப் பண்ணுங்க. காய்கறி வாங்கிட்டு அப்படியே தேனும் நாட்டுச் சர்க்கரையும் வாங்கணும். அப்பாவுக்கு அடைக்குத் தொட்டுக்க நாட்டுச் சர்க்கரைதான் பிடிக்கும்! அப்பா! அம்மா இல்லாம ராஜாயி கஷ்டப்படுவாளே! குழந்தைகளுக்கு சாதம் போடறது, தலையை வாரறது... சமையல்ல பாதி... இதெல்லாம் அம்மாதானே!"

மார்க்கெட்டில் வாழைத் தண்டைக் கிள்ளிப் பார்க்கும்போது சிந்தாமணி கண்ணில் பட்டாள்.

"அட! நம்ம மதுரத்தம்மா! நல்லா இருக்கீங்களா?"

"நல்லா இருக்கேங்க. நீங்க நல்லபடியா இருக்கீங்களா? சிகாமணி, மருமக எல்லாரும் நல்லா இருக்காங்களா?"

சிகாமணி சிந்தாமணியின் மகன். அவன் தந்தை ராமராஜுவைப் போலவே அவனும் டாக்டர். சொல்லப் போனால், சாமா, ராஜாயி தம்பதிகளின் குடும்ப டாக்டர். பேசிக் கொண்டேயிருக்கும்போது சிந்தாமணி கேட்டாள்–

"ஒங்க ஓரகத்தி ராஜாயி சமையலுக்கு ஆளு வேணுமின்னு கேட்டிச்சு. நானும் எங்க ஊட்டு சமையற்காரரோட சித்தப்பா மகனுக்கு – திருநெல்வேலில இருக்கு – அதுக்கு ஃபோன் போட்டு வரவழைச்சிருக்கேன். நல்லா சமைக்குதாம்மா?" மதுரம் விழித்தாள்.

"ஓ! ரெண்டு நாளுக்குள்ள என்னத்தைய்ய பெரிசா செய்யப் போகுதுன்னு நெனைக்கறீங்களா? ம்... என்ன பண்றது! ஏங்க மாமியாரு அம்புட்டு வேலையும் கூடமாட செய்து கொடுத்திட்டிருந்தாக... மவன் சொன்னான். அவுகளுக்கு காசநோய் ஆரம்பமின்னு. பயப்பட ஒண்ணுமில்லீங்க. இப்பத்தான் மருந்து மாத்திரை கொடுத்து ரெண்டே மாசத்துல சரி பண்ணறாங்களே..."

அவள் போய் விட்டாள்.

மதுரம் மெல்ல அதிர்ச்சியிலிருந்து வெளி வந்தாள்.

சாமாவும் ராஜாயியும் இதற்குத்தான் அவர்களை அனுப்பி வைக்கிறார்களா! பயம்! 'தங்களையும் குழந்தைகளையும் தொற்றிக்கொண்டு விடுமோ' என்று.

பாவமாக இருந்தது. பை நிறைய ஆப்பிளும், திராட்சையும் வாங்கிக் கொண்டாள்.

படியேறுகையில் ஹாலில் சிரிப்புச் சத்தம்.

பழங்கள் நிறைந்த பையை மாமியார் மரகதத்தின் கைகளில் கொடுத்தாள்.

"வாங்க அம்மா வாங்கப்பா... மனசு நிறைஞ்சிருக்கு. நீங்க ரெண்டு பேரும் வந்தது..."

"கொலு பிரமாதமா வெச்சிட்டே! ஆனால் மரப்பாச்சி மட்டும் இல்லை..." மாமனார் குறைபட்டுக் கொண்டார்.

மாமியார் கூறினாள் –

"அதான் நம்ம ரெண்டு பேரும் வந்துட்டோமே! இந்த வருஷம் நாமதான் மரப்பாச்சி!"

வீடே சிரிப்பலையில் கலகலத்தது.

"நீ வருத்தப்படாதே மதுரா. நம்ம சோச்சி பையன் நாளைக்கு திருப்பதி போறான். அவன்கிட்டச் சொல்லியனுப்பினாலாச்சு," என்றார் மாமனார்.

"பரவாயில்லைப்பா... நீங்க ரெண்டு பேரும் வந்திருக்கீங்களே... அதை விடப் பெரிய விஷயம் ஒண்ணுமேயில்லைப்பா" என்றாள் மதுரம். வம்சாவளியை ஆசீர்வாதம் பண்ண... வீடு தழைக்க இவர்களின் சாந்நித்யமும் அன்பும் இருக்கையில் மரப்பாச்சியின் இல்லாமை அவ்வளவு பெரிதாகப்படவில்லை.



ஊஞ்சல் பண்டிகை

ராஜஸ்தானில் 'தீஜ்' பெண்களுக்கு ஒரு முக்கிய மான பண்டிகை. நம் ஆடிப் பூரத்தைத்தான் இவர்கள் தீஜ் என்கிறார்கள்.

பிரதி ஆண்டும் கோடை வெய்யிலின் தாக்கம் வட இந்தியாவில் மிகவும் தீவிர மானதாக இருக்கும். நீர் நிலைகள் வறண்டு, பயிர்ப் பச்சைகள் கருகி சில சம யங்களில் வறட்சி மிகுந்த மணற்பாங்கான பாலை வனப் பகுதியில் கால்நடை கள் இறந்து போவதும் உண்டு. இந்த நிலை ஜூன் மாதம் வரையில் நீடிக்கிறது.

இத்தகைய கோடை வெய்யிலில் வாட்டமுற்ற பிறகு வரும் முதல் மழை மக்களுக்குப் பேரானந்தத் தைத் தரக்கூடியது. ஒவ் வொரு மழைத்துளியும் இவர்களுக்கு அமிர்ததாரை. நீரின் ஸ்பரிசம் பட்டு எங் கும் பசுமை பூக்கிறது. மரங் களும் செடிகளும் புனர் ஜென்மம் எடுத்ததைப் போல் சிலிர்த்துக் கொண்டு புத்துணர்ச்சியுடன் எழுகின் றன. மழையினால் நீர் நிலைகள் நிரம்பி வழிய சுபிட்சம் தலைகாட்டும் இந்தப் பரு வத்தைப் பெண்கள் கொண்டாட முற்படு வதில் ஆச்சரியமே இல்லை.

எந்தப் பண்டிகையுமே இங்கு மருதாணி இட்டுக் கொள்வதுடன்தான் துவங்கும். இந்த மருதாணி டிசைன்கள் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மாறுபடும். தீஜ் பண்டிகை யின் போது 'லெஹரியா' என்ற அலைகளைப் போன்ற டிசைன்கள் பிரபலமானதாக இருக்கின்றன. நீர் அலைகளை நினைவு படுத்துவதால் இருக்கலாம். மருதாணி இட்டுக் கொள்ளும் போது பாடப்படும் மார்வாரிப் பாடல்கள் புத்தக வடிவில் கடை வீதிகளில் கிடைக்கும்.

தீஜ் அன்று பெண்கள் சிவப்பு நிற உடை களை அணிகிறார்கள். 'தீஜ்மாதா' என்கிற பார்வதி தேவியை ஆவாகித்துப் பூஜிக்கிறார்

கள். அன்று முழுவதும் உபவாசம் இருந்து இரவு சந்திர தரிசனம் செய்த பிறகே உணவருந்துவார்கள்.

அன்று வீடுகளிலும், மிட்டாய்க் கடைகளிலும் 'கேவர்' எனப்படும் மைதாவினாலான சிறப்புப் பணியாரம் தயாரிக்கப்



படுகிறது. வட்ட வடிவத்தில் கண்களைப் போன்ற சிறிய துளைகளுடன் பார்க்க கோதுமை ஜல்லடை மாதிரி இருக்கும் இது. தீஜ் பண்டிகைக்குப் பிறகு பல நாட்கள் வரையில் எல்லார் வீட்டிலும் கிடைக்கும் இனிப்புப் பணியாரம் இது.

'தீஜ்' அன்று ஜெகன்மாதாவான பார்வதி தேவி தன் பிறந்தகம் வருவதாக நம்பிக்கை. அதனால் அன்று பெண்களுக்குப் பிறந்த வீட்டுச் சாப்பாடும் புத்தாடைகளும் நிர்ணயமான ஒரு சம்பிரதாயம். புதிதாக மணமான பெண்ணுக்கு இந்தப் பண்டிகைக்காக அளிக்கப்படும் சீர்வரிசையில் புடவை, ரவிக்கை, சிந்தூரம், மருதாணி, ராஜஸ்தானி குடும்பத்துப் பெண்ணானால் காக்ரா பாவாடை, மேலங்கி, ஓட்னி என்கிற மேலாக்கு இத்யாதிகளுடன் ஊஞ்சல் பலகையும் அடக்கம்.

தீஜ் மாதாவை பூஜித்த பிறகு இளம் பெண்கள் தோட்டத்து மரக்கிளைகளில் ஊஞ்சலைக் கட்டி .அதில் உட்கார்ந்து உல்லாசமாக ஆடத் துவங்கி விடுவார்கள். அவர்களது மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் வீட்டு மூதாட்டிகளையும் பற்றிக் கொள்ளும். ஊஞ்சல் ஆடும் போது அவர்கள் பாடும் பாடல்கள் பிரத்யேகமானவை. அவை தேவியின் திருவிளையாடல்களை விளக்குவதாக இருக்கும். ஊஞ்சலை யார் அதிகம் மேலெழும்பி வீசி ஆடுகிறார்கள் என்கிற போட்டிகளும் நடைபெறும். சில சமயங்களில் சாலையோரத்து மரங்களில் கூட ஊஞ்சலாடும் பெண்களைப் பார்க்கலாம்! போக்குவரத்துகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் என்பதால் இதற்குத் தடை உண்டு!

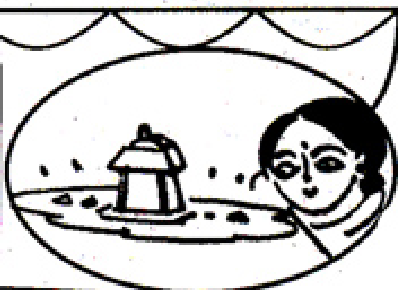
அன்றைய தினம் பார்வதி தேவியின் பிரதிமைகளை ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்தும் எடுத்து வந்து ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டு, ஊரை அடுத்துள்ள நதியிலோ அல்லது ஏரியிலோ ஜலாரோகணம் செய்வார்கள். வண்ணமயமான இந்த ஊர்வலத்தைக் காண வெளிநாட்டு டூரிஸ்டுகள் கூட வருவதுண்டு.

பெண்கள் சமையலறையிலேயே அடைந்து கிடக்காமல் அவர்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும் (கோலம் போடுதல், சங்கீதம், கோலாட்டம் போன்ற கலைகளில்) அவர்களுக்கு உள்ள ஆர்வம் வெளிப்படவும், மற்ற பெண்களைச் சந்தித்து அவர்களோடு அளவளாவி மகிழ்ந்திருக்கவும் இது போன்ற பண்டிகைகள் வாய்ப்பை நிச்சயம் அளித்திருக்கும்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

பார்க், கோயில், குளம் இவற்றில் நீர்த் திவலைகள் மினுமினுக்க வேண்டுமா? தாம் பாளத்தில் வைக்கும் நீரில் 1 டீஸ்பூன் சில்வர் ஜிகினா போட்டு விடுங்கள். குழல் விளக்கின் ஒளியில் நீர்த் திவலைகள் மினுமினுக்கி கண் சிமிட்டும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



நிகழ்காலத்தைத் தொலைத்து விட்டு...

என்ன சகோதரிகளே! தலைப்பே வினோதமாக இருக்கிறதா? நம்மில் பலர் உண்மையிலேயே நிகழ்காலத்தை கோட்டைவிடத்தான் செய்கிறோம்.

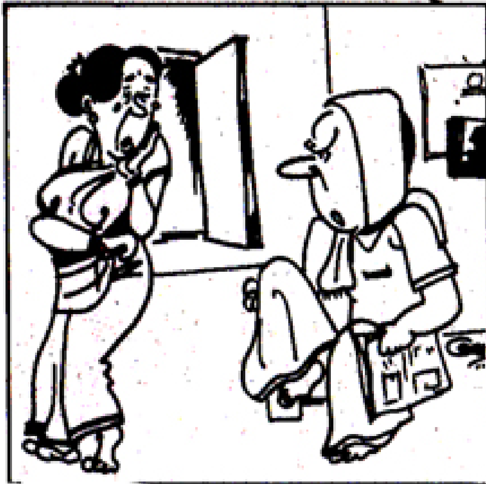
பத்தாவது படிக்கும் ஒரு மாணவி ஏதோ ஒரு தவறுக்காக ஆசிரியரிடம் திட்டு வாங்குகிறாள். அன்று முழுவதும் அந்தக் கசப்பான அனுபவத்தை மீண்டும், மீண்டும் அசைபோடுகிறாள். அடுத்து இறுதித் தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண் பெற வேண்டுமே என்ற கவலை. கடந்த கால கசப்புணர்வு, எதிர்கால மதிப்பெண் கனவு. அன்று படிக்க வேண்டிய நிகழ்கால பாடம் தொலைந்தது.

சமையலறையில் இருக்கும் நாம், நாளை செல்லவிருக்கும் திருமணத்திற்கு என்ன புடவை கட்டுவது என்ற எதிர்கால கனவில் சாம்பாரில் இருமுறை உப்பைக் கொட்டி விடுகிறோம்.

காலை நேர பரபரப்பு, ஆபீஸ் டென்ஷன், கையிலிருக்கும் மல்லிகைப்பூ இட்லியும், சட்னியையும் நம்மில் எத்தனை பேர் ருசித்துச் சாப்பிடுகிறோம்?



மனைவி மேல் தீராத காதல் கொண்ட ஒருவர் விதியின் கொடுமையால் மனைவியை இழந்து விடுகிறார். ஐந்து குழந்தைகள் அவருக்கு. அவர்களை நல்லபடியாக செட்டில் பண்ணியாச்சு. தனிமையில் இருக்கும் அவர் மனைவியுடன் வாழ்ந்த கடந்த கால இனிமையையும், அவன் இப்போது ஏற்படுத்திய வெறுமையையும் நினைத்து பாதி நேரத்தைக் கழிக்கிறார். நல்ல குழந்தைகளை இறைவன் கொடுத்தாலும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய வீண் பயத்தில் மீதி நேரத்தைக் கழிக்



கிறார். அன்பும், அறிவும் நிறைந்த பேரன், பேத்திகளுடன் கொஞ்சி, குலாவி அவர்களுடன் தானும் ஒரு குழந்தையாய் மாறி நிகழ்காலத்தை அணுஅணுவாய் ரசித்து அனுபவிக்காமல் தொலைத்துக் கொண்டிருக்கிறாரே புரிகிறதா?

'இதெல்லாம் எழுதுவதற்கும், படிப்பதற்கும் நன்றாக இருக்கும். என்னால் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. என் சுபாவம் அப்படி' என்ற மனோபாவம் ஒருபோதும் மகிழ்வினைத் தராது.

சிலரை எடுத்துக்கிட்டா சதா நேரமும் தன் உடல்நலத்தைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். லேசாக சளியாய் இரத்தமா? டி.பி. ஆக இருக்குமோ? நெஞ்சில் சிறு வேதனை, உடனே அது ஹார்ட் அட்டாக் சிம்டம் ஆச்சே என்பர். என் பாட்டி கான்சர் வந்து இறந்தாங்க. எனக்கும் வந்து விடுமோ?

இப்படிப் பெரிய பெரிய நோய்களைப் பற்றிய சந்தேகத்திலேயே வாழும் இவர்கள் வாழ்வினை எப்படி ருசித்து சந்தோஷிக்க முடியும்?

இம்மாதிரியான அர்த்தமற்ற பயங்களை பலவீனங்களை வளரவிடாமல் முளையிலேயே கிள்ளி எறிய வேண்டும். பல துன்பங்கள் நம் எல்லை மீறிய கற்பனையினாலே தான் ஏற்படுகின்றன. மனம் ஒரு அற்புதமான காமதேனு. மகிழ்ச்சியைப் பெற அதனுள் நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே புகவிட வேண்டும்.

அடுத்து வருவதைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் உங்கள் வேலை ஒருபோதும் நன்றாக இராது. எந்த ஒரு செயலுக்கும் நிகழ்காலமே மிகவும் முக்கியம். கடந்து போனது நம்மை பின்னுக்கு இழுக்கவோ, வரப் போவது முன்னுக்கு இழுக்கவோ கூடாது. நிகழ்காலத்திலேயே அப்போது செய்து கொண்டிருப்பதிலேயே நம் முழு கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும்.

வாழ்வின் கடந்த கால கசப்புணர்வுகளைக் களைவதோடு, கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிர்காலத்திற்கு ஏங்குவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். அப்புறமென்ன? நிகழ்கால சந்தோஷங்கள் அனைத்தும் உங்கள் காலடியில்.

— காந்திமதி கிருஷ்ணன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

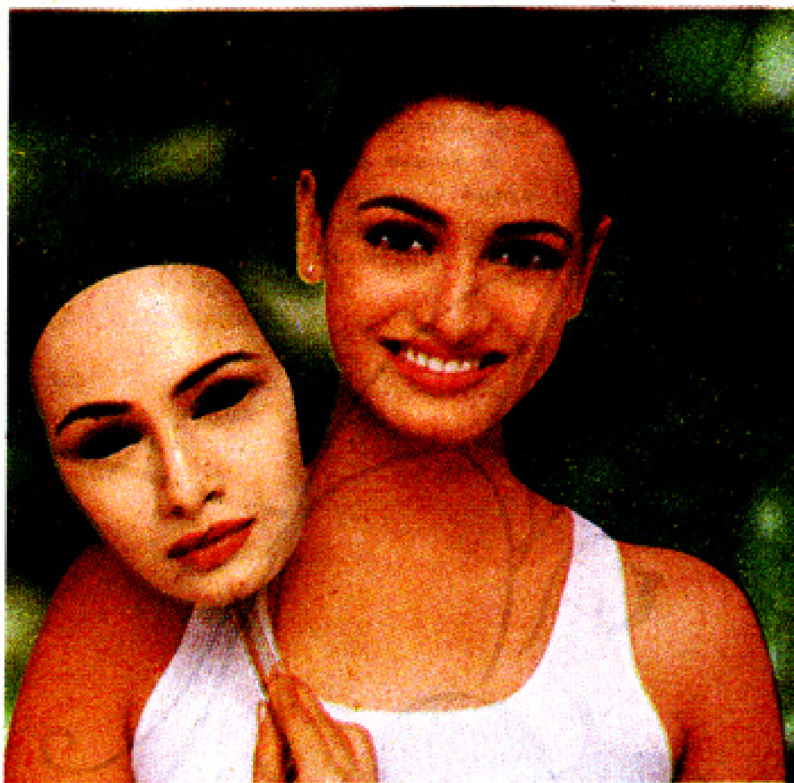
பொருள் : சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு...

கடைசி தேதி : 15.9.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சாதாரண டால்கம் பவுடரின் முகமூடி எதற்கு ?



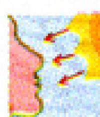
அறிமுகம் இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் டால்க்.
:மேனியின் உள்ளுக்குள்ளேயே செயல்புரிந்து உங்களுக்கு சிகப்பழகு தரும்.

சாதாரண டால்கம் பவுடரெல்லாம் உங்கள் மனிக்கு சிகப்பழகு தருவதற்காக ஒரு வெள்ளைப் படிவத்தை விட்டுச் செல்லும். ஏதாவது, முகமூடி போல !

அதுவும், பகற்பொழுதில் இந்த வெளிப் றப்படிவம் அழிந்து, அடிப்பகுதியிலுள்ள மனியின் கறுப்பு நிறம் வெளிப்பட்டு விடும்.

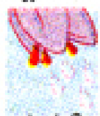
உள்ளுக்குள்ளிருந்தே இயற்கையான சிகப்பழகு

இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் ால்க், உங்கள் மேனிக்கு சிகப்பழகும், த்துணர்வும் அளிக்கவல்ல உலகிலேயே முதல் ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் டால்க். இமாமி ஹெர்பல் சர்ச்சின் தடைதகர்க்கும் சாதனை 3 வெவ்வேறு ழிகளில் உள்ளுக்குள்ளேயே செயல் புரிந்து ங்கள் மேனிக்கு சிகப்பழகு தருகிறது.



உங்கள் மேனியை யூவி கதிர்களிடமிருந்து காக்கும் **அலோ வெரா** ஒரு இயற்கையான ஸன்ஸ்கிரீன்.

ஆறு வெவ்வேறு விதமான மூலிகைகளின் ஒப்பற்ற கலவையில் **சந்தனமும்** அடங்கியுள்ளது. இது உங்கள் மேனிக்கு ஊட்டமளிப்பதுடன், ஈரப்பதமும் அளித்து ஆரோக்கியமான, நீடித்து நிலைத்திருக்கும் இயற்கையான ஜொலிப்பையும் தருகிறது.



மொத்தத்தில், பரிசுத்தமான, மிக அரிதான உலகப்புகழ் பெற்ற **ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூ** உங்கள் மேனிக்குள் ஊடுருவி உள்ளுக்குள்ளிருந்தே செயல் புரிந்து சிகப்பழகை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

முகமூடியை தூக்கி எறியுங்கள். மற்றவர் கவனம் உங்கள் மீது திரும்பும்.



இமாமி
நேச்சுரலி ஃபே
ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் டால்க்

ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூவின் அற்புதம்.



ENTERPRISE NEXUS

உங்களுக்கென்று ஒரு உடலமைப்பு இருக்கும். இந்த உடலமைப்பை நீங்கள் விரும்பலாம், அல்லது வெறுக்கலாம். ஆனால் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அது உங்களுடையது.

2. நீங்கள் நிறைய பாடங்களை கற்றுக் கொள்வீர்கள். வாழ்க்கை என்னும் பள்ளியில் நீங்கள் ஒரு நிரந்தர மாணவன். வரைமுறைகள், சட்டதிட்டங்கள், கட்டுப்பாடுகள் ஏதும் இல்லாத இப் பள்ளியில் தினமும் கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. இந்தப் பாடங்கள் நீங்கள் விரும்பி கற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது சம்பந்தமில்லாதவை, முட்டாள்தனமானவை என நினைக்கலாம்.

3. பள்ளியில் தவறுகள் – தோல்விகள் என்பது இடையாது.

இந்தப் பள்ளியில் பாடங்கள் மட்டுமே நடைபெறும். நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் வரை பாடங்கள் திரும்பத் திரும்ப போதிக்கப்படும். அவை பலவிதமான முறைகளில் – கோணங்களில் எடுத்துரைக்கப்படும். ஒரு பாடத்தைக் கற்றுக் கொண்டபின்

ஒரு நிமிஷம் இருந்து நின்று சிந்தியுங்கள்!

அடுத்த பாடத்திற்குப் போகலாம்.

4. தேர்வுகள் – மதிப்பெண்கள் இல்லை.

வாழ்வில் வளர்ச்சி என்பது இடைவிடாமல் செய்யப்படும் சோதனை – ஆய்வு போல. ஒரு வழியைக் கடைப்பிடித்து – சரியாக இல்லாவிட்டால் வேறு வழியில் முயற்சிப்பது. திரும்பத் திரும்பச் செய்ய நேரிடலாம். இப்படிச் செய்கின்ற சோதனை – தேடல்கள் – ஏற்படும் இடர்ப்பாடுகள் குறிப்பிட்ட முறையில் வெற்றி பெறுவது யாவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் வளர்ச்சியில் ஒரு அங்கமே.

5. பாடங்களுக்கு முடிவே கிடையாது!

வாழ்க்கை என்னும் பள்ளியில் எல்லா காலகட்டங்களிலும் பாடங்கள் உண்டு. நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவைகள் இருக்கும்.

6. அவ்விடம் இவ்விடத்தை விடச் சிறப்பானது! சுகமானது!

இக்கரைக்கு அக்கரை பச்சை எனத் தோன்றும் அக்கரையை அடைந்தவுடன் நீங்கள் விட்டுச் சென்ற இக்கரை சிறப்பானதாகத் தோன்றும். இந்தப் புதிய இடத்திலிருந்து உங்கள் 'தேடல்' தொடரும்.

7. மற்றவர்கள் ஒருமுகம் காட்டும் கண்ணாடி.

நீங்கள் மற்றவர்களிடம் காணும் நிறைகுறைகள் விரும்புகின்ற/விரும்பாத விஷயங்கள் உங்களைப் பற்றி ஒரு பிரதிபலிப்பே. மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி நினைப்பது விரும்புவதை.

8. உங்கள் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வது உங்கள் கையிலே!

உங்களுக்குத் தேவையான கருவிகளும் மூலப் பொருள்களும் வசதிகளும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பது உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

9. விடைகள் உங்களிடமே உள்ளது.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கேட்கின்ற கேள்விகளுக்கு, தேடல்களுக்கு, விடை உங்களிடமே உள்ளது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் – உன்னிப்பாக பார்க்கவும் – கூர்ந்து கேட்கவும். திடமாக நம்பவும்.

— ஆர். வசந்தா

உயிரில் கலந்து பாடும் போது



"அம்பா... மனம் கனிந்துனது கடைக் கண் பார்"

கல்யாணி தன் கீச்சுக் குரலில் பாட ஆரம்பிக்க அந்தக் கூடம் அமைதியானது.

அட்வகேட் அனந்தரா்மனின் வீட்டுக் கூடம். நவராத்திரி கொலு.

எங்கள் ஊரிலேயே நவராத்திரி கொலு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுவது அட்வகேட் அனந்தராமனின் வீட்டில்தான். அவர் மனைவி ராஜாம்பாள் பெரிய அம்பாள் பக்தை. கூடத்தில் பாதியை அடைத்துக் கொண்டு கொலு வைக்கப்படும். பத்துப் படிக்கும் மேலாக பொம்மைகள். கீழே பெரிதாக 'பார்க்' விதவிதமாய்க் கலர்ப் பொடிக் கோலங்கள். வண்ண விளக்குகள். இவற்றில் ஒவ்வொரு நாளும் மாற்றங்கள். ஒன்பது நாளும் ஒன்பது விதங்கள். ஊரில் எல்லாப் பெண்களுக்கும் அழைப்பு உண்டு.

இன்று நான்காம் நாள். இவர்கள் வீட்டுக் கொலுவையும் பார்த்துவிட்டு என் வீட்டிற்கும் அழைக்கலாம் என்று வந்தேன்.

கூடம் முழுவதும் பட்டுத் தாவணிகளும், சுரிதாருமாய் நிறைந்து இருந்தன. எல்லோரும் இந்த வீட்டின் ஒரே பெண்ணான சித்ராவின் தோழிகள். கண்களில் குறும்பும், விளையாட்டுமாய் தொண்டைகளில் தம் சிரிப்பினைக் கட்டிப் போட்டுக் கொண்டு கல்யாணியின் பாடலை போலி அமைதியுடன் கேட்டுக் கொண்டு இருந்தனர். கல்யாணி உச்சஸ்தாயிக்குப் போகும்போதெல்லாம் தலையைக் குனிந்தும், உதட்டைக் கடித்தும், முகத்தைத்

துடைத்தும் தன் சிரிப்பை மறைத்தனர்.

ஒருவழியாக கல்யாணி பாடி முடித்ததும், அவர்களின் சிரிப்பு விடுதலை பெற்று காற்றில் கலந்தது. மறுபடியும், 'கசமுசா' என சத்தம். "நீலா, நீ பாடுடி" என்று ஏதோ ஒரு பச்சை தாவணிப் பெண்ணிடம் எல்லோரும் கெஞ்ச, அது பிகு பண்ணிக் கொண்டு இருந்தது. எனக்கு அலுப்பாக இருந்தது.

சற்று நேரம் கழித்து நான் ராஜாம்பாள் மாமியிடம் ஏதோ பேசிக் கொண்டு இருக்கும் போது, சித்ரா எழுந்து, "கொயட், ப்ளீஸ்" என்றாள். அதைத் தொடர்ந்து அந்த நீலா என்கிற பெண், "மாணிக்க வீணையேந்தும்" பாட்டைப் பாடினாள்.

நான் கிளம்பலாம் என்று நினைத்தேன். நான் எழும்போது வாசலில் படகு போன்ற



கார் வந்து நின்றது. அட்வகேட் அனந்தராமன் இறங்கி வந்தார். பெண்கள் எழுவது போல பாசாங்கு செய்ய, அனந்தராமன், "நோ... நோ... உட்காருங்க. ப்ளீஸ் கேரி ஆன்" என்று சொல்லிவிட்டு, உள்ளே போய் விட்டார்.

அவர் பின்னாலேயே ராஜாம்பாள்

ஷ்ருதி பாலஸரஸ்வதி

மாமியும் உள்ளே போய் விட, நான் சொல்லிக் கொண்டு போவதற்காக கொஞ்சம் காத்திருக்க வேண்டி வந்தது. அப்போது அவர்கள் வீட்டு டிரைவர் மாணிக்கம் காரை நிறுத்தி விட்டு உள்ளே வந்தான். முப்பதுகளில் இருந்த மாணிக்கத்தின் கண்களில் ஒரு தேஜஸ் இருந்தது.

"ஹாய், மாணிக்கம்" என்று அவனை வர'வேற்ற சித்ரா, "யூ நோ, எங்க டிரைவர் மாணிக்கம் நல்லாப் பாட்டுப் பாடுவான்" என்றாள் தன் தோழிகளிடம்.

"இஸிட்?" ரியல்லி?" என்று குரல்கள் எழுந்தன.

எல்லோரும் சேர்ந்து கொண்டு மாணிக்கத்தைப் பாட அழைத்தனர். அவன் சிரித்தான்.

"ஏம்மா பொம்பளைங்க பண்டிகைல என்னை வம்புக்கு இழுக்கறீங்க?" என்றான்.

ஆனால் அந்தப் பெண்கள் விடுவதாய்

இல்லை. பாதிப் பேர் அவனைக் கலாட்டா பண்ணுவதற்காகவே பாட வற்புறுத்தினர்.

"எனக்கு சினிமா பாட்டுத்தான்மா தெரியும்" என்றான் மாணிக்கம்.

"ஏன், சினிமா பாட்டுலேயே சாமி பாட்டு எத்தனை இருக்கு?" என்றாள் சித்ரா.

"அதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாதும்மா. ஆனா, நான் சாமிகிட்ட தினமும் பாடுற பாட்டு ஒண்ணு இருக்குது. அந்தப் பாட்டு சினிமாவைப் பொறுத்தவரைக்கும் காதல் பாட்டு. ஆனா, எனக்கு அது சாமி பாட்டு" என்றான் புதிர் போல.

அவன் சொல்லச் சொல்ல உள்ளிருந்து ராஜாம்பாள் மாமியும் வெளியே வந்தார்.

காதல் பாட்டு சாமி பாட்டாகவா என்று பெண்கள் உற்சாகமாயினர். 'பாடு, பாடு' என்று வற்புறுத்த ஆரம்பித்தனர். அவன் கேள்வியாய் ராஜாம்பாள் மாமியைப் பார்த்தான். அவன் தன் அனுமதி வேண்டுகிறான் என்பதைப் புரிந்துக் கொண்டு மாமியும் 'பாடு' என்றார் சந்தோஷமாக.

ஒரு கண தயக்கத்திற்குப் பின், தொண்டையைக் கனைத்துக் கொண்ட மாணிக்கம், "இந்தப் பாட்டை காதல் பாட்டாக நினைக்காதீங்க. சாமி பாட்டாக எடுத்துக்குங்க" என்று பொதுவாகக் கூறிவிட்டு, கணீரென்ற குரலில் அம்பாளை நோக்கிப் பாட ஆரம்பித்தான்.

"இதயம் ஒரு கோயில் - அதில்
உதயம் ஒரு பாடல் - இதில்
வாழும் தேவி நீ
இசையை மலராய் நாளும் சூட்டுவேன்"

ஒரு கணத்தில் அந்தக் கூடமே ஸ்தம்பித்துப் போனது. பெண்கள் வேடிக்கை போய் அமைதியானார்கள். நானும் அசந்து போனேன். என்ன ஒரு குரல். அப்படியே அந்த எஸ்.பி. பாலசுப்ரமணியம்தான். ஆனால் அதிலிருக்கும் காதல் குழைவுக்குப் பதில் இதில் பக்திப் பரவசம்.

"ஆத்ம ராகம் ஒன்றில்தான் ஆடும் உயிர்கள் என்றுமே
உயிரின் ஜீவநாடிதான் நாதம் தானம் ஆனதே"

கூடம் முழுவதும் மாணிக்கத்தின் குரல் அகர்பத்தி வாசனை போல பரவிற்று. கிறக்கிற்று. அத்தனை பேரும் அமைதி காத்தனர்.

"உயிரில் கலந்து பாடும் போது எதுவும் பாடலே"

மாணிக்கம் இந்தப் பாடலை உயிரில் கலந்து பாடுகிறான் என்பது புரிந்தது. ராஜாம்பாள் மாமியின் முகத்தில் பரவசம் தெரிந்தது.

"பாடல்கள் ஒரு கோடி; எதுவும் புதிதில்லை;
ராகங்கள் கோடி கோடி; எதுவும் புதிதில்லை"

மாணிக்கம் தன் இரு கைகளையும் அம்பாளை நோக்கி நீட்டிக் கொண்டே பாடினான்.

"எனது ஜீவன் நீதான் என்றும் புதிது"

என்ன ஒரு வரிகள். என்ன ஒரு அர்த்தம். கல்யாணியும், நீலாவும் பாடியதைப் போல எத்தனை ஆயிரம் பாடல்கள் உள்ளன. எத்தனை ஆயிரம் மெட்டுக்கள் உள்ளன. எத்தனை பாடினாலும் அதோ, அவளுடைய புகழை முழுதாய்ப் பாட முடியுமா என்ன?

"இதயம் ஒரு கோயில் - அதில்
உதயம் ஒரு பாடல்"

மாணிக்கம் முழு பக்தி லயிப்புடன் அம்மனை நோக்கி சிரத்தையாய்ப் பாடிக் கொண்டு இருந்தான்.

"காமம் தேடும் உலகிலே கீதம் என்னும் தீபத்தால்
ராம நாமம் மீதிலே நாதத் தியாகராஜரும்
உனை உருக்கி உயிரில் விளக்கை ஏற்றினாரம்மா"

மாணிக்கம் பாடப் பாட மேலே மாட்டியிருந்த தியாகராஜரின் ஓவியத்தைப் பார்த்தேன். தம்பூராவும் கையுமாய் நாதப் பிரம்மம் கலங்கலாய், மங்கலாய்த் தெரிந்தார். என்ன இது. நான் அழுகிறேனா?

"அவர் பாடலின் ஜீவன் அதுவே அவரானார்
என் பாடலின் ஜீவன் எதுவோ அது நீயே"

மாணிக்கம் மறுபடி தன்னிரு கைகளையும் அம்பாளை நோக்கி நீட்டினான்.

"நானும் நீயும் ஒன்றுதான் எங்கே பிரிவது"

கூடம் முழுவதும் இந்த வார்த்தைகளின் அர்த்தத்தில், அது பாடப்பட்ட விதத்தில் தன்னை இழந்தது. மாணிக்கம் என்கிற ஜீவாத்மா, பரமாத்மாவோடு கலந்து கிடப்பது கண் முன்னே தெரிந்தது. எனக்குக் கண்கள் சொருகிற்று. இமைகளை மூட கண்ணீர் கன்னங்களில் ஓடியது.

"இதயம் ஒரு கோயில் - அதில்
உதயம் ஒரு பாடல்"

கண்ணைத் திறக்கையில் அட்வகேட் அனந்தராமன் பாதி டிபன் சாப்பிட்ட எச்சில் கையோடு நிற்பது தெரிந்தது. ராஜாம்பாள் மாமி கண்ணீரோடு நிற்பது தெரிந்தது. சித்ராவும் அவள் தோழிகளும் திகைப்பாய் விரிந்த கண்களோடு நிற்பது தெரிந்தது. இது எதையும் கவனிக்காமல் மாணிக்கம் அம்பாளை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டு பாடிக் கொண்டு இருப்பது தெரிந்தது.

"இதில் வாழும் தேவி நீ - இசையை
மலராய் நாளும் சூட்டுவேன்"

அவன் பாடி முடித்து விட்டான். ஒரு கைதட்டல் இல்லை. பாராட்டுக் கூச்சல் இல்லை. வெறும் அமைதி மட்டும்.

ஆனால், சில கணங்களில் அந்த இசை தந்த போதை தெளிந்தவுடன் ஓரே கைதட்டல்தான்; அமளிதான். மாணிக்கம் பாராட்டு மழையில் திக்குமுக்காடிப் போனான்.



அவரவர் சக்திக்கேற்ப பூஜை!

நவராத்திரி பண்டிகை வந்து விட்டது. ஒவ்வொரு பெண்மணியின் மனத்திலும் பண்டிகையைக் கொண்டாடப் போகும் பூரிப்பு பூக்கத் தொடங்கி விட்டது. எப்படிக் கொண்டாடலாம்? எவ்வளவு செலவு செய்ய முடியும்? எத்தனை நேரத்தை பண்டிகைக்கென ஒதுக்க முடியும்? என்றெல்லாம் திட்டமிட்டு தீர்மானிக்கத் தொடங்கியிருக்கும் உங்களுக்கு நவராத்திரிப் பண்டிகையை எளிய முறையிலிருந்து, மிக விமரிசையான முறை வரை கொண்டாடி, பூஜித்துப் பலன் பெறும் முறையை எடுத்துரைக்கிறார் ஸ்ரீவித்யா குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திருமதி. லலிதாம்பாள் நஜன் அவர்கள்.

பலவித பூஜைகளைப் பற்றியும், ஹோமங்களைப் பற்றியும், சகஸ்ரநாமங்கள், பாராயணங்களைப் பற்றிய விளக்கங்களையும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட புத்தகங்களாக வெளியிட்டுள்ளார் திரு. நடராஜன் என்னும் 'நஜன்'. அவருடைய மறைவிற்குப் பின்பும் ஸ்ரீவித்யா குடும்பத்தில் பலரை தீக்ஷை பெற பாடுபடும் திருமதி. லலிதாம்பாள் அனைவராலும் அன்புடன் 'குரு மாமி' என்றழைக்கப்படுகிறார். இவருடைய குரு இவரை ஞான திருஷ்டியில் 'பிரதிபா' என்று பெயரிட்டுள்ளார். "ஒரு தீபம் எவ்வாறு

அடுத்தடுத்த தீபங்களை ஏற்ற உதவுகிறதோ, அதே போல் பலருக்கு தீக்ஷை அளித்து மன இருள் நீங்கி ஒளிபெறச் செய்யும் பிரதீபமாக விளங்கு" என்று இவர் குரு ஆசிர்வதித்த படியே பலருக்குப் பூஜா விதானங்களைப் பற்றிய முறைகளைக் கூறி வழிநடத்துகிறார் திருமதி. லலிதாம்பாள். அவர் கூறுகிறார்...

"நவராத்திரிப் பண்டிகை வருடத்தில் நான்கு முறை கொண்டாடப்படுகிறது. ஆடி அமாவாசை அன்று தொடங்கி தசமியன்று முடிவது ஆஷாட நவராத்திரி அல்லது வாராஹி நவராத்திரி. புரட்டாசி மாதம் மகாளய அமாவாசையன்று தொடங்கி விஜயதசமியுடன் முடிவது சாரதா நவராத்திரி. தை அமாவாசை முதல் தசமி வரை கொண்டாடப் படுவது சியாமளா நவராத்திரி. பங்குனி அமாவாசை முதல் தசமி வரை





வருவது வசந்த நவராத்திரி. பொதுவாக நவா வர்ண பூஜை செய்பவர்கள் இந்த நான்கு நவராத்திரியிலும் பூஜிப்பார்கள். ஆனாலும் பொது மக்கள் பிரபல மாகக் கொண்டாடுவது புரட்டாசி மாதம் வரும் சாரதா நவராத்திரியைத்தான்.

"தமஸோ மா ஜோதிர் கமய" என்பது வேதவாக்கு. "என்னை அஞ்ஞான இருளிலிருந்து ஞானப் பிரகாசத்திற்கு அழைத்து வா!" என்பதே இந்தப் பிரார்த்தனை. அஞ்ஞானத்தின் பல வடிவங்களே அரக்கர்கள்தான். அவர்களை அழித்தவள், ஞானாம்பிகையான பராசக்தி. அவளுடைய முக்கிய விழாவான நவராத்திரியே, அஞ்ஞானம் ஒழிய வேண்டும் என்பதை முக்கியமாகக் கொண்டதுதான். அதனை எளியதாகவோ, விமரிசையாகவோ, அவரவர் சக்திக்கு ஏற்பக் கட்டாயம் கொண்டாடி மகிழ வேண்டும். இந்நாளில் பெண்மணிகளில் பலர் அலுவலகம் செல்கின்றனர். ஆனால் அவர்களுக்கும் பூஜையைக் கொண்டாடும் ஆவலிருக்குமல்லவா! நேரம் குறைவாக இருந்தாலும் பண்டிகையைக் குறையில்லாமல் இவர்கள் எப்படிக் கொண்டாடுவது?

காலையில் எழுந்து குளித்து வழக்கமாக செய்யும் சமையல் செய்து, அன்னத்தையும் பருப்பையும் அம்பாளுக்கு நிவேதனம் செய்து விடவும்.



• லலிதாம்பாள், நஜன்

மாலையில் அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பிய பிறகு ஸ்நானம் செய்து வடை, பாயசம், சுண்டல் செய்து நைவேத்தியம் செய்யலாம். இந்தப் பூஜையை மாலையில் செய்வதால் தவறில்லை.

எதற்காகக் கொலுவின் போது அன்னமும், சுண்டலும், நைவேத்தியம் செய்கிறோம்? தெய்வங்களை பொம்மைகளின் வடிவங்களில் கொலுவாக வைத்திருக்கும் நிலையில் அந்த பொம்மைகளுக்கு ஒரு வாய் அன்னமும், சுண்டலும் அளிப்பதாக ஐதீகம். இந்நாளில் பலர் கொலு வைப்பதை தங்களுக்கு சௌகரியப்பட்டபடி, நடுவில் ஒரு நாளில் இருந்து தொடங்குகிறார்கள். இவ்வாறு செய்வது தவறு.

நவராத்திரிப் பண்டிகை என்பது துர்க்கா, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி ஆகிய மூன்று தேவிகளையும் வழிபடும் விழா. நவராத்திரியின் முதல் மூன்று நாளில் மகாகாளியான துர்க்கையை வழிபடுகிறோம். காளிதேவி ஆற்றல் வடிவானவள். நமக்கு ஏற்படும் இடையூறுகளைத் தவிர்த்து லட்சியத்தை அடையச் செய்பவள். இந்த அன்னை பயங்கரமானவள் என்றாலும் தாயின் கருணை உள்ளம் கொண்டவள். சோம்பல், அலட்சியம் ஆகியவற்றை பொறுக்க மாட்டாள். இவளிடம் அன்பு கொண்டவர்களுக்குப் பயம் என்பதே இல்லை. இவளுக்குப் பத்து முகம், பத்து கால்கள்; பத்து கைகள், திசைகள் எட்டு, மேல் கீழ் இரண்டு ஆக பத்து. காலத்தைக் கடப்பது போல் இவள் இடத்தையும் கடந்தவள். ஆகவே அதைக் குறிக்கும் வகையில் இந்தப் பத்து எண்ணிக்கை அமைந்துள்ளது.

அடுத்த மூன்று நாட்களில் மகாலக்ஷ்மியை வணங்குகிறோம். எல்லா தேவதைகளின் சக்தியும் ஒன்று திரண்டு உருவானவள் இத் தேவி. நிலைத்து நிற்கும் பேரழகு. இவள் நிலைபெற வனப்பு, தூய்மை, வாக்கு, மனம், சுத்தம், செய்யும் செயல்களில் அந்தரங்க சுத்தி, சுத்தம், அழகு இவை அவசியம். ஏதாவது ஒன்று குறைந்தாலும் இவள் அகன்று விடுவாள். இவள் தரும் அருள் நமது வாழ்வை பரிமளிக்கச் செய்யும். பதினெட்டு கைகளுடன் கூடிய அஷ்டாதசபுஜ மகாலக்ஷ்மியாக விளங்கும் இவளும் காளியும், சரஸ்வதியும் அடக்கம். கருணையும், சக்தியும், வீரமும் ததும்பும் நிலை.

கடைசி மூன்று நாட்களில் நாம் மகா சரஸ்வதியை ஆராதிக்கிறோம். மகா சரஸ்வதியே சித் சக்தி ஸ்வரூபிணி. சலியாத உழைப்பு பூரணம் பெற ஏற்பாடு செய்வது, செய்வதை திருந்தச் செய்வது, எதிலும் திறமை இவளது ஆற்றல்கள். மெதுவாகவே செயல்படுபவள். எல்லா சக்திகளையும் விட இவளே மனிதனிடம் மிகப் பெருமையுள்ளவள். இவள் புன்னகை நம் மன இருளைப் போக்கும். எல்லா சக்திகளும் பூரணமடைய இவளையே நாடுகின்றன.

இவ்வாறு மூன்று தேவியர்களின் சக்தியும் பெருமையும் இருக்க அவர்களை முறையாக ஒன்பது நாட்களும் வணங்காமல், இடையே தொடங்குவது தவறு. கொலு வைக்கும் பழக்கமில்லாதவர்கள் சரஸ்வதி பூஜையை மட்டும் கொண்டாடலாம். அலுவலகம் செல்ல நேர்ந்தாலும், நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களில் ஒருநாள் விடுமுறை எடுத்துக் கொண்டு, அன்று பெண்களை அழைத்து வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், மஞ்சள், தேங்காய், புஷ்பம் முதலியவற்றை வழங்கலாம். அந்த நாள் ஒன்பது நாளில் என்றைக்கு வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எல்லா நாளும் மிக விசேஷமான நாட்கள்தான்!

இந்த ஒன்பது நாட்களும் காலையில் விளக்கேற்றி புஷ்பத்தால் அம்பாளுக்கு பூஜை செய்து, சப்தசதி பாராயணத்தில் பதினோராவது அத்தியாயத்தில் வரும் 'சர்வ மங்கள மாங்கல்யே' என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூறி நமஸ்காரம் செய்வது நல்லது. மாலையில் முடிந்தால் லலிதா சஹஸ்ரநாமம் படிக்கலாம்.

இப்படி அலுவலகமெல்லாம் செல்லாமல், வீட்டில் உள்ள பெண்மணிகள்

கலர் காகிதத் தோரணம் கட்டி, மிஞ்சிய கலர் காகிதங்களை, சிறிய, நீண்ட துண்டுகளாக்கி, பச்சைக் கலர், வேறு கலர்கள் ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்து, ஈரக் களிமண்ணில் கூம்பு போல அதைச் சுற்றிப் பிடித்து வைத்தால் மண் காய்ந்தவுடன், பார்க்கில் அங்கங்கே வைக்க பூச்செடி போல் அழகாக இருக்கும்.

– வஸந்தா ராஜகோபாலன்.



நவராத்திரியில் ஆழ்ந்த தியானத்துடன் சற்று விஸ்தாரமாக அம்பாளை பூஜிக்கலாம். கொலுவை வீட்டில் வழக்கமிருந்தால் படிகள் அமைத்து அழகாக வைக்கவும். வீட்டில் கலசம் வைக்கும் பழக்கமிருந்தால் மட்டுமே கொலுவில் கலசம் வைக்க வேண்டும். கலசம் வைத்தால் ஒரு சிறு பொம்மையைக் கூட அசைக்கக் கூடாது. நவராத்திரி பத்து நாட்களும் லலிதா சஹஸ்ரநாமம் படிக்கலாம். இது மிகவும் விசேஷம். முடிந்தால் நான்கு ஐந்து பெண்களை தினம் அழைத்து, உடன் சஹஸ்ரநாமம் படிக்கச் சொல்லலாம். இந்தப் பத்து நாட்களுக்குள் நூறு முறை – அதாவது தினம் பத்து பேர் இணைந்து சஹஸ்ரநாமம் கூறினால் ஒரு லட்சம் முறை அம்பாளை அர்ச்சித்த கணக்கு வரும். இவ்வாறு செய்வது மிக மிக விசேஷம்.

நவராத்திரி காலத்தில் தேவி மகாத்மியம் படிப்பது மிக விசேஷம். தேவி மகாத்மியம் என்பது சண்டி சப்த சதிக்கு ஆதி பெயர். சண்டி சப்த சதி என்பது எழுநூறு மந்திரங்களைக் கொண்டது. மகரிஷி மார்க்கண்டேயரால் உபதேசிக்கப்பட்ட இந்த மந்திரங்கள் கல்பக விருக்ஷம் போல், தன்னை அண்டி வ்ருபவருக்கு விரும்பிய பலனை அளிக்க வல்லது. இதனைப் பாராயணம் செய்வதால் மூன்று வேதங்களை பாராயணம் செய்த பலன் கிடைக்கும். பிராஹ்மி, மாகேஸ்வரி, வாராஹி, கௌமாரி, வைஷ்ணவி, இந்திராணி, சாமுண்டா என்ற ஏழு சதிகளான மாத்ருக்களின் வரலாறு சண்டி சப்த சதி. இந்த ஸ்லோகத்தின் பன்னிரெண்டாவது அத்தியாயத்தில், இதனைப் படிப்பதால் கிடைக்கும் பலன்களை தேவியே விவரிக்கிறாள் –

"அஷ்டமி, நவமி, சதுர்தசியில் படிப்பவர்களிடம் பாவமே அணுகாது. எங்கு இது படிக்கப்படுகிறதோ அங்கு என் சாந்நித்யம் ஸ்திரமாக இருக்கும். பூஜை, ஹோமம், விழா இவைகளில் இம்மகாத்மியம் முழுவதும் படிக்கப்பட வேண்டும், கேட்கப்பட வேண்டும். இதைக் கேட்பதாலேயே சத்ருக்கள் ஒழிகின்றனர், குலம் விளங்குகிறது, மங்களம் ஏற்படுகிறது" போன்ற பல பலன்களை தேவி விவரித்துள்ளாள்.

சண்டி சப்த சதியின் சுருக்கமே 'சண்டி ஹ்ருதயம்'. சண்டி ஹ்ருதயம் சப்த சதியின் நவாங்கங்களில் ஒன்று. இதனைப் பாராயணம் செய்தால் சப்தசதி படித்த பலன் கிடைக்கும். நியாஸம், ஆவாஹனம்,



எந்த வகை சுண்டல் செய்வதானாலும், காலையில் கொண்டைக் கடலை, பட்டாணி, பயறு, க. பருப்பு, எந்தத் தானியமானாலும், லேசாக சூடுபடுத்தி, வெந்நீரில் போட்டு, ஹாட்பேக்கில் போட்டு விட்டால், மூன்று மணி நேரத்தில் பதமாக இருக்கும். பிறகு, குக்கரில் வேகவைத்தால் சீக்கிரம் வெந்து விடும்.

- மங்களம் மகாதேவன்.

நாமாவளி, அர்ச்சனம், திலகம், ஹ்ருதயம், தளம், தியானம், கலசம் இவை சேர்ந்தது நவாங்கம். இதைத் தினமும், அஷ்டமி, நவமி, சதுர்த்தசி ஆகிய நாட்களில் பாராயணம் செய்வது மூலம் சங்கட நிவர்த்தியும் சௌபாக்யமும் கிடைக்கும். இந்தப் பூஜைகளை செய்யும் போது வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய், சுண்டல் நிவேதனம் செய்ய வேண்டும். ஏன்?

வெற்றிலை நம் உடலைக் குறிக்கும். ஸ்தூல உடல், சூட்சும உடல் ஆகிய இரண்டையும் குறிக்க இரண்டு வெற்றிலை. பாக்கு செல்வத்தைக் குறிக்கும். இரண்டு வாழைப் பழங்களும் நாம் செய்த நல்வினை, தீவினை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். சுருங்கக் கூறினால் இவற்றை வைத்து அர்ச்சனை செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உடல், செல்வம், சந்தானம், புண்ணியம் ஆகிய பயன்களை வேண்டுகிறோம். கும்ப ரூபத்தில் ஆராதிக்கப்படும் தேவர்களுக்கு தேங்காயே முதல் அங்கமான சிரசாக விளங்குகிறது. சிவனுக்குரிய முக்கண்ணும், விஷ்ணுக்குரிய நாமக் கோடும் அதில் உள்ளது.

தூபம் நம் பாவம் புகை போல் பறந்து விட வேண்டும் என்பதையும், தீபம் வாழ்வில் ஒளி வீச வேண்டும் என்பதையும் குறிக்கிறது. கற்பூரம் எப்படி எரிந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் காற்றுடன் கலந்து விடுகிறதோ அம்மாதிரி நாமும் பகவானுடன் கலந்துவிட வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

நம் மனது கடலை போல் கெட்டியாக இருக்கும். சம்சாரம் என்ற ஜலத்தில் அது ஊறும். ஜலத்தை வடிகட்டினால் சம்சாரம் போகும். கடலை ஊறி விடும். இதில் விடும் எண்ணெய் நம்மை நாமே நம்முள் எண்ண வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது. இதில் காயம் போடுதல்: காயம் என்றால் சரீரம். இக் காயம் மீண்டும் பழைய வழிக்குப் போகாமல் பொரிய வேண்டும். இதில் தாளிக்கப்படும் உளுத்தம் பருப்பு : உளுத்துப் போன சரீரத்தைப் பதத்துக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அதாவது ஐம்புலன்களையும் அடக்கும் பக்தி வர வேண்டும்.

தேங்காய் - தேங்கா இந்த வாழ்வு தேங்காது நிரந்தரமற்றது. எந்த வினாடியும் இந்தத் தேகம் அழிந்து விடும். அதற்குள் நல்ல காரியங்களை செய்து விட வேண்டும். வாசனைக்காக போடப்படும் கருவேப்பிலை - கருவேயிலை, மேற்சொன்னவாறு அனுஷ்டித்தால் இனி கருவே இல்லை; அதாவது பிறப்பே இல்லை. இப்படிச் செய்தால் சரீரம் சுண்டல் போல் ஆகும். ஸ்படிகமான இந்தத் தேகத்தை பகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தான் சுண்டல் நினைவுபடுத்துகிறது. அதனால் நவராத்திரியில் தினம் ஒரு வகை சுண்டல் செய்து நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும். அதோடு தினம் ஒரு வகை சித்ரான்னமும் செய்து சுவாமிக்கு நிவேதனம் செய்ய வேண்டும்.

திங்கள் - வெண் பொங்கல், செவ்வாய் - எலுமிச்சை சாதம், புதன் - மிளகு, சீரக சாதம், வியாழன் - தயிர்சாதம், வெள்ளி - தேங்காய்ச் சாதம், சனி - எள்ளு சாதம் மற்றும் ஞாயிறு - வெல்ல சாதம் அல்லது சர்க்கரை பொங்கல் செய்வது விசேஷம்.

இதனைத் தவிர செலவு செய்ய வசதியும், நேரமும், சிரத்தையும் இருந்தால் ஒன்பது பெண்களுக்கும், ஒன்பது கன்யாக் குழந்தைகளுக்கும் புத்தாடை, சௌபாக்கிய சாமான்கள், புஷ்பம், வெற்றிலை, பாக்கு, பழம் அளித்து உணவு அளித்து பூஜிக்கலாம். பெண்களுக்கு புஷ்பம் போட்டு பூஜித்து நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இதனைச் சுஹாஸினி பூஜை என்பர். கன்யா குழந்தைகளுக்கும் பூஜை செய்து மகிழ்வித்து நமஸ்கரித்து கன்யா பூஜை செய்யலாம். ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு பெண், ஒரு கன்யாப் பெண் என்று கணக்கிட்டும் செய்யலாம் அல்லது ஒரே நாளில் ஒன்பது பெண்கள், கன்யா பெண்களை அழைத்தும் பூஜை செய்யலாம்.

சிலரது வீட்டில் கொலு வைப்பது வழக்கத்தில் இருக்காது. ஆனால் அவர்களுக்கும், அவர்கள் வீட்டிலுள்ள பெண் குழந்தைகளுக்கும் கொலுவைக் கொண்டாடி மகிழ ஆவலாயிருக்குமல்லவா? இன்று அடுக்குமாடி கட்டிடங்கள் பல வந்து விட்ட போது, இவர்களைப் போன்றோர் தங்கள் கட்டிடத்தில் உள்ள ஒரு பொதுவான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அந்த இடம் மிக சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். அங்கு எளிய முறையில் அல்லது பெரிதாக இடவசதிக்கேற்ப கொலு வைக்கலாம். ஆனால் இது போன்ற இடங்களில் கலசம் மட்டும் வைக்கக் கூடாது.

தினமும் பெண்கள் பலர் இணைந்து காலையிலோ, மாலையிலோ லலிதா சஹஸ்ர நாமம் படிக்கலாம். ஒவ்வொரு நாளைக்கு ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்து பிரசாதம் தயாரிக்கலாம். அனைவரும் இணைந்து கூட்டுப் பிரார்த்தனையாக, சப்தசதியின் ஐந்தாவது அத்தியாயத்தில் வரும் ஸ்லோகத்தைப் படித்து, அதன்படி இருபத்தியொரு நமஸ்காரம் செய்யலாம். லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் படிக்கலாம். வெளியிலிருந்து வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய் முடிந்தால் ரவிக்கைத் துணி அளித்து,

நவராத்திரி மலைக்கு
வருடந்தோறும் கேழ்வரகுதான் போட வேண்டுமா? மலையில் மேற்புறம் சிறிய மாவிலை கொத்து/குரோட்டன்ஸ்/ஒரு சிறிய கொத்து தவனம்/ மருக்கொழுந்து எதை வேண்டுமானாலும் சொருகலாம். மணத்திற்கு மணம். கண்ணுக்கு விருந்தும் கூட.
- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



RPG - HMV

பெருமையுடன் வழங்கும்

PURE GOLD

(Premium Range of Sangeetha)

உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த அபிமான பக்தி பாடல் தொகுப்புகளை ஒரு தொடரில் அமைத்து, கீழ்க்கண்ட தொழில் நுட்ப மேம்பாட்டுடன் புதுப்பித்து வழங்குகிறோம்.

- பிரபலமான என்றென்றும் இனிய பக்தி இசைத் தொகுப்புகள்
- டிஜிட்டல் முறையில் புதுப்பிக்கப்பட்டு மறுபதிவு செய்யப்பட்டவை
- 60 நிமிடத்துடன் தெவிட்டாத செவி விருந்து
- தரமான உதிரிப் பொருட்களை கொண்ட கேசட்டுகள் மற்றும் உயர்தர ஒலிநாடா
- உயர்தர பேக்கிங் மற்றும் கவர்ச்சியான தோற்றம்
- ஒட்டு மொத்தமாக பார்த்தால் சர்வதேச பொருள்தரம் கொண்ட ஒலிநாடா
- இன்றே வாங்கி, கேட்டு மகிழவும் !







எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்

RPG HMV

செலவை 'பங்கிட்டுக் கொள்ளலாம்.

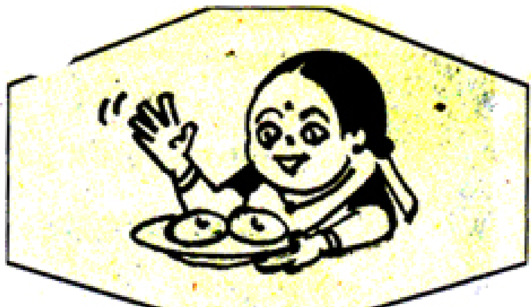
கொலு வைக்கும் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் கூட, சரஸ்வதி பூஜையையும், விஜய தசமியையும் வீட்டில் கொண்டாட வேண்டும். நவமியன்று வீட்டைச் சுத்தப்படுத்திப் படிக்கும் குழந்தைகளின் புத்தகங்கள், இசைக் கருவிகளை வைத்து சரஸ்வதியை பூஜிக்க வேண்டும். ஆயுத பூஜை அன்று வாகனங்களுக்கும், கருவிகளுக்கும் பூஜை செய்ய வேண்டும்.

விஜயதசமி ஹயக்ரீகவருக்குப் பூஜை செய்யும் விசேஷமான நாள்! ஏன் அன்று ஹயக்ரீவருக்குப் பூஜை? ஹயக்ரீவர் சரஸ்வதி தேவிக்கே குருவாயிற்றே! அன்றைய தினம் பாட்டு, நடனம், படிப்பு முதலியவற்றை பயிற்சியளிக்கும் ஆசிரியர்களுக்குக் குருதட்சிணையளித்து, நமஸ்கரித்துப் பூஜிக்க வேண்டும். ஹயக்ரீவருக்கு விசேஷமான நைவேத்தியம் வடை மாவுடன், வெல்லம் சேர்த்துச் செய்யப்படும் 'சுய்யன்' என்பதே. புதிதாக படிக்க வைக்க, பாட்டு, நடனம், கருவிகள் கற்பிக்க அன்று மிக விசேஷமான நாள்.

உங்களில் சிலருக்கு நவராத்திரியை மிக விஸ்தாரமாக, மிகவும் சிரேஷ்டமான பூஜைகளைச் செய்து அம்பாளை அதிக சிரத்தையுடன் ஆராதித்து அவளின் பூரண அருளைப் பெற வேண்டும் என்ற ஆவல் ஏற்படலாம்.

இவர்கள் குருவின் தீக்ஷையைப் பெற்று ஸ்ரீவித்யா குடும்பத்தில் சேரலாம். ஸ்ரீவித்யா குடும்பத்தில் சேர மூன்று தலைமுறையான பூர்வ ஜென்ம வாசனை இருக்க வேண்டும். பிராப்தம் இருக்க வேண்டும். படிப்படியாக ஜபங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதல் நிலையான 'பால' ஜபம் ஆறு அக்ஷரங்களைக் கொண்டது. குரு பாதுகை, கணபதி, பால மந்திரம் கூறி பூஜை செய்யலாம். இந்த ஜபத்தினை ஒரு லட்சம் ஆவர்த்தி கூறியபின் அடுத்த நிலையான பஞ்சதசிக்குச் செல்வீர்கள்.

பதினைந்து அக்ஷர மந்திரத்தினைக் கொண்டது பஞ்சதசி. கணபதி, சூர்ய நமஸ்காரம், நாராயண அஷ்டாட்சதி, சக்தி பஞ்சாட்சதி, பஞ்சதசி, சுப்ரமண்யன் பூஜைகளை முத்திரையுடன் செய்ய வேண்டும். இதற்கு அடுத்த நிலை ஷோடஸி. பதினாறு அக்ஷரங்களைக் கொண்ட ஜபம் ஷோடஸி. இந்நிலை அடைய மிகவும் பாக்கியம் செய்திருக்க வேண்டும். ஷோடஸி நிலை அடைந்தவர்க்கு மறு ஜென்மம் கிடையாது. 'உயிரைக் கொடுத்தாலும் கொடு, ஷோடஸியைக் கொடுக்காதே' என்று கூறுமளவிற்கு மிக விசேஷமான நிலை. இந்த நிலை ஜபம் செய்பவர்களே, நவா வர்ண பூஜை செய்யத் தகுதி பெற்றவர்கள்.



அரிசி 1 பங்கு, ¼ பங்கு பயத்தம் பருப்புப் போட்டு, பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லித் தழை, உப்பு, சிறிது தேங்காய் போட்டுக் கரகரவென்று அரைத்து, இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, கடுகு தாளித்து, இட்லியாக வார்க்கவும். சூப்பர் டேஸ்ட்டுடன், மாறுதலாக இருக்கும். புரோட்டீனும் சேருமே. (மறுநாள் மாவை வைக்கக் கூடாது.)

– ஆர். பார்வதி

உங்களால் இந்தப் பூஜையை வீட்டில் செலவழித்துச் செய்ய முடியுமானால், ஷோடஸி நிலையடைந்தவர்களை துணையாகக் கொண்டு நவா வர்ண பூஜையைச் செய்யலாம். நான்கு மணி நேர அளவிற்குப் பெரிய பூஜையான நவாவர்ண பூஜை செய்வதால் கிடைக்கும் பலன்கள் கணக்கில் அடங்காதவை. இந்தப் பூஜையில் ஒன்பது பெண்களுக்குப் புடவை, ரவிக்கை, சௌபாக்கியப் பொருட்கள், ஒன்பது வகை பூ, ஒன்பது வகை பழங்கள், சுமங்கலிகளுக்கும், வந்துள்ள அனைவருக்கும் சாப்பாடு என ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இதைத் தவிர பூஜையை நடத்தித் தருபவருக்குப் புடவை, தட்சிணை தரலாம். இந்தப் பூஜையுடனே கன்யா பூஜை, இதி நித்யா பூஜை, குரு மண்டல பூஜை ஆகியவற்றையும் செய்யலாம். "இம்முறையில் விஸ்தாரமாக செய்யும் பூஜையை ரூ. 3000/- முதல் ரூ 30,000/- வரை அவரவர் சௌகரியப்படி செய்யலாம்" என்கிறார் 'பிரதிபா' எனவும் 'குரு மாமி' என்றும் அழைக்கப்படும் திருமதி. லலிதாம்பாள்.

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

நீ பாதி.. நான் பாதி!

ரவியும் ராணியும் வேலைக்குப் போகிறார்கள். இரண்டு பெரிய வர்த்தகக் கம்பெனியில் பெரிய பதவிகள். திருமணமாகி வருடங்கள் பத்து ஆனதற்குச் சாட்சியாக ஒன்பது வயதில் வருண், நான்கு வயதில் அருணா.

இரண்டு பேரும் ரொம்பவும் அந்நியோன்னியமாகவும் அனுசரணையாகவும் வாழ்க்கை நடத்தினார்கள் என்று எழுதினால் என்னை விடப் பெரிய புளுகுணி உலகத்தில் இருக்க முடியாது.

பிணக்குகள், பூசல்கள், உரசல்கள், சவால்கள் நசுக்கப்படும் பாத்திரங்கள், அறையப்படும் கதவுகள் எல்லாமே உண்டு.

ஆனால் அவை சோப்புக் கொப்பளங்கள் போல் பூதாகாரமாக வளர்ந்து, 'பொட்' என்று மறைந்து விடும்.

ஆனால் என்னவோ அன்று இருவர் ஜாதகங்களிலும் கிரகங்களின் சேர்க்கை சரியில்லை. கம்பெனியின் எம்.டி. விற்பனையைக் குறிக்கும் வரைபடத்தில் கோடு கீழ் நோக்கி வளைவதைக் காட்டி அவனுக்கு காரசாரமாக, 'டோஸ்' விட்டிருந்தார். ஒரு மணி நேரம் பஸ்ஸுக்குக் காத்திருந்து இன்னொரு முக்கால் மணி பஸ் படிக்கட்டில் தொத்திக் கொண்டு வந்த அலுப்பு அவனுக்கு.

இரவு ஏழரை மணிக்கு எடுத்த சாதக் கிண்ணத்திலிருந்து ஒரு வாய் கூட வாங்காமல் அரை மணிக்கும் மேலாக ராணியை அலைக்கழித்துக் கொண்டிருந்தாள் அருணா.

ரவிக்குத் தன்னை எம்.டி. திட்டி விட்டார் என்ற ஆத்திரம். உண்மையான உழைப்புக்கு அங்கீகாரம் கிடைக்காத கோபம். மன உளைச்சலை வெளியேற்ற வடிகால் தேடிக் கொண்டிருந்தான்.

பசி வேறு வயிற்றைக் கிள்ளியது.

டைனிங்டேபிளில் உட்கார்ந்து கொண்டு, "ரொம்பப் பசிக்கிறது ராணி, வா" எனச் சாதாரணமாகத்தான் கூப்பிட்டான்.

இதற்கு முன் இப்படி அவன் எத்தனையோ முறை அழைத்தும் அவள் வந்ததில்லை. தானாக எடுத்துப் போட்டுச் சாப்பிட்டு, மேஜையையும் சுத்தம் செய்து விட்டுப் போயிருக்கிறான்.



ஆனால் இன்று அவன் மனத்தில் சாத்தானின் ஆட்சி.

"என்ன! நான் கூப்பிட்டது காதில் விழவில்லையா?" அதட்டினான்.

"விழாமல் என்ன? நாலு வீடு தள்ளிக் கூடக் கேட்டிருக்கும்... நான் கை வேலையாக இருக்கிறேன். கொஞ்சம் நீங்களே எடுத்துப் போட்டுச் சாப்பிடுங்கள்."

"எடுத்துப் போட்டுச் சாப்பிட நான் என்ன கட்டை பிரம்மச்சாரியா? அப்படி இருந்தால் ஹோட்டலுக்குப் போனால் - சலாம் போட்டுப் பரிமாறுவானே! வந்து போடு!"

"நான்தான் வந்து போட வேண்டுமானால் கொஞ்ச நேரம் அப்படியே உட்கார்ந்திருங்கள். நான் குழந்தைக்கு ஊட்டி விட்டுத்தான் வர முடியும்."

"எத்தனை நேரம்தான் ஊட்டுவாய்? ஒன்ணரை மணி நேரம் ஆகிறது. சாதம் ஐஸாகிப் போயிருக்கும். குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்டி ஊட்டத் துப்பில்லை. வக்கணையாகப் பேச மட்டும் வருகிறது!"

ராணி சாதக் கிண்ணத்தை 'பட்'டெனக் கீழே வைத்தாள்.

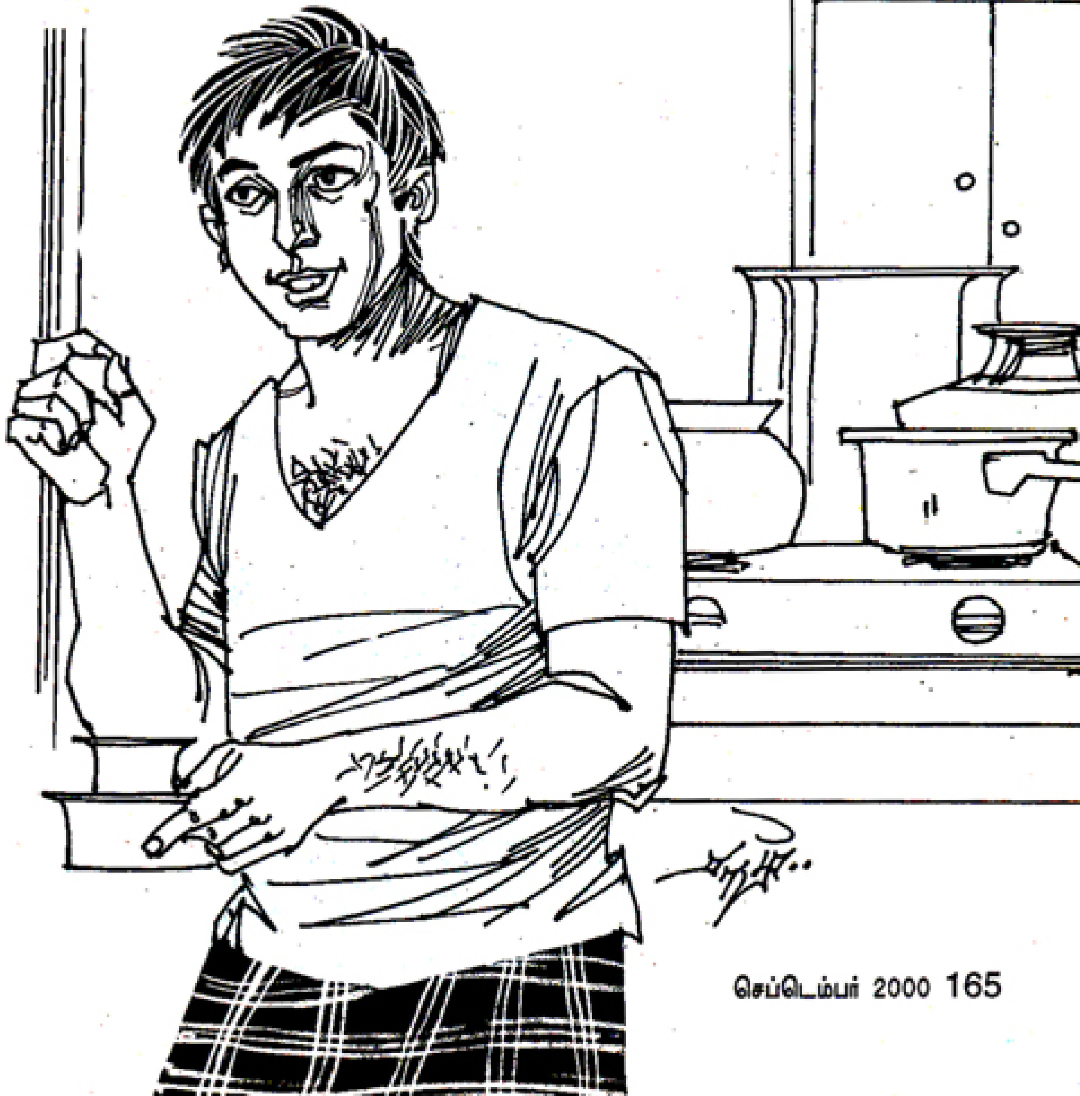
"பெரிய சாமர்த்தியசாலி ஆச்சே. கொஞ்சம் வந்து ஊட்டிப் பாருங்கள்."

இத்தனை நேரம் சிரித்தபடி ராணியை ஆட்டி வைத்துக் கொண்டிருந்த குழந்தை பெரிதாகக் குரல் எடுத்து அழத் தொடங்கியது.

"என் மேல் இருக்கிற கோபத்தைக் குழந்தை மேல ஏன் காட்டுகிறாய்?" இரைந்தான் அவன்.

"நான் ஒன்றுமே சொல்லவில்லை. உங்கள் பெண்தானே, பிடாரி மாதிரி கத்துகிறாள்!"

"சே! ஆபீஸில் அலுத்துக் களைத்து வந்



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி - ஸ்ரீ நீல சரஸ்வதி ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் திருக்கோவில்

டாக்டர் கலைஞர் சாலை, அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - 600 119, ☎ : 4964538



பக்த பிரகலாதனை காப்பாற்றுவதற்காக ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணு நரசிம்ம அவதாரம் எடுத்து இரண்யனைக் கொன்று அசுர ரத்தத்தை தீண்டினார். இதனால் உக்ர குணம் கொண்டு பிரளய காலத்து காலனைப் போன்று அண்ட சராசரங்களை நடுங்கச் செய்தார். இந்த உக்ர நரசிம்மரை அடக்கி, உலகில் சாந்தி நிலைபெற வேண்டும் என்று தேவர்கள் சிவபெருமானை வேண்டினார்கள். பறவை, மிருகம், மனிதன் இந்த மூன்று ரூபம் கலந்த சரபேஸ்வரர் ரூபமெடுத்த சிவபெருமான், தனது அகோர சக்தியை நெற்றிக்கண் வழியாக தோன்றச் செய்தார். இந்த மஹாசக்தி மலைபோன்ற பருத்த கருத்த சரீரம், இரண்டு நீல பட்டு ஆடைகள் தரித்தவள். ஆயிரம் சிங்கமுகம், குகை போன்ற திறந்த வாய், கோடிக்கணக்கான தெற்றுப் பற்கள், இரண்டாயிரம் கைகள், பலவிதமான ஆயுதங்கள், கண்டவர் அஞ்சிடும் கோரரூபம் வாயிலிருந்து நெருப்புக்கனலும், நெருப்புக் காற்றும் வெளிவந்து கொண்டிருக்கும். இவள்தான் மஹாப்ரத்யங்கிரா தேவி. தோன்றிய காலத்திலேயே உக்ர நரசிம்மரின் பயங்கர குணத்தை அடக்கி அவரை ஜெயித்தாள். இந்த தேவிக்கு உலகத்திலேயே இதுவே பிரதானமான கோவில். இத்திருக்கோவிலை நிர்மாணித்தவர் உபாசனா பலம் நிறைந்த சத்குரு ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகள் ஆவார்கள்.

கோவில் நேரம் : காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை
மாலை 4 மணி முதல் 7.30 மணி வரை.
ஒவ்வொரு ஞாயிறு காலை 9 மணிக்கு சிறப்பு பூஜை 10 மணி முதல் 12.30 வரை அருள்வாக்கு

சென்னை திருவான்மியூரிலிருந்து பழைய மஹாபலிபுரம் செல்லும் சாலையில் சோழிங்க நல்லூர் பஞ்சாயத்து ஆபீஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கவும்.
19K சைதாப்பேட்டை, 21K பிராட்வே, 51pp தாம்பரம் ஆகிய பஸ்களில் வரலாம்.

ஸ்ரீமஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி தரிசனம் சகல கஷ்ட நிவாரணம் ஆகும்

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 மஞ்சள் கலச அபிஷேகம் - 22.10.2000 ஞாயிறு

சத்ருபகை வஞ்சனையை முறியடிக்கும் 27 நாட்கள் நித்ய குருதி பூஜை 22.10.2000 முதல் 18.11.2000 வரை

18.11.2000 சனி காலாஷ்டமி அன்று இரவு 9 முதல் 12 வரை 27 யாக குண்டங்களில் பக்தர்களே நடத்தும் மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா யாகம்

அழைப்பிதழ்

ஆண், பெண் இருபாலரின் திருமணத் தடைகளை விலக்குவதற்காக வேண்டி சோழிங்கநல்லூர் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 22.10.2000 ஞாயிறு காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை 108 மஞ்சள் குட அபிஷேகம் நிறைவேற்றி கொள்வதற்கு ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி பிரசன்ன வாக்கு வழங்கியிருக்கிறாள்.

அன்று இரவு 8 மணிக்கு கேரளாவில் சோட்டாணிக்கரை பகவதி கோவிலில் அன்றாடம் நடைபெறும் குருதிபூஜையைப் போன்றே **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி சந்நதியிலும் குருதி பூஜை நிறைவேறும்.** தொடர்ந்து 27நாட்கள் இந்த குருதி பூஜையை நிறைவேற்றி, 18.11.2000 சனிக்கிழமை **காலாஷ்டமி அன்று மஹாகாளீ, மஹாபைரவர் பூஜை நிறைவு செய்து. அன்று இரவு 9 மணி முதல் 12 மணி வரை 27 யாக குண்டங்களில் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா யாகம் நிறைவேறும். யாககுண்டத்தில் அமர்ந்து பக்தர்களே இந்த யாகத்தை செய்யலாம்.**

22.10.2000 மஞ்சள் குட அபிஷேகம் ரூ.1,000/-, 22.10.2000 முதல் 18.11.2000 வரை நித்ய குருதி பூஜைக்கு உபயம் ரூ.36,000/-, 27 யாக குண்ட பூஜைக்கு உபயம் ரூ.30,000/- உரிய தொகைக்கான Draft ஐ **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்** என்ற பெயரில் எடுத்து, உபயதாரர்களின் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், தீர்க்கப்பட வேண்டிய கஷ்டங்கள் ஆகியவற்றை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி DD ஐ இணைத்து பதிவு தபாலில் கோவில் முகவரிக்கு அனுப்பி ரசீது பெற்றுக் கொண்டு, இம் மஹாசக்தி நிறைந்த பூஜைகளில் கலந்து கொள்ளலாம்.

சத்ரு உபத்திரவம், பகை, வஞ்சனை, சூழ்ச்சி இவற்றை முறியடித்து, தடைகளை பொசுக்கி வாழ்நாள் முழுவதும் காப்பாற்றும் இந்த நித்ய குருதி பூஜைக்கும், 27 யாக குண்ட பூஜைக்கும் அன்பர்கள் முன்னதாகவே பதிவு செய்து பூஜையில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

யாக பூஜை மற்றும் குருதி பூஜை உபயதாரர்களுக்கு ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு சாத்திய பட்டுப்புடவையும், திரிசூலமும் ஒரு பெட்டியில் வைத்து மஹா பிரசாதமாக வழங்கப்பெறும். இந்த பிரசாதம் வீட்டில் இருக்கும் வரை அந்த குடும்பத்திற்கு எதிராக சத்ருக்கள் செய்யும் துஷ்ட செயல்கள் பலிக்காது. தேவி எப்போதும் துணையாக இருப்பாள்.

பூஜைக்கான ஆலோசனைக் குழு

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமி - நிறுவனர்-தலைவர், ஸ்ரீ K.A. சுந்தரம் I.A.S, ஸ்ரீ S. ஸ்ரீபால் I.P.S. ஸ்ரீ P.G.P. ராமகிருஷ்ணன், ஸ்ரீமதி சித்திரலேகா Dr. ரங்கபாஷ்யம், ஸ்ரீ V. பாஸ்கர ராவ்

தால் வீட்டில் துளிக்கூட நிம்மதியில்லை" - எல்லாக் கணவன்மார்களும் வழக்கமாகப் பாடும் பல்லவியை அவனும் பாடினான்.

"நானும் சொகுசாக நீங்கள் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிற காரில் வரவில்லை. இரண்டு பஸ்ஸில் இடிபட்டுக் கொண்டுதான் வந்திருக் கிறேன்."

"பெரிய வேலை... ஏஸி ரூமில் உட்கார்ந்த படி கம்ப்யூட்டரை தட்டிக் கொண்டிருந்து விட்டு வந்திருக்கிறாய். என்னை மாதிரி நாள் பூரா இந்த மெட்ராஸ் வெய்யிலில் அலைந்து விட்டு வந்தால் சிரமம் தெரியும்."

"வேலைக்கு என்று போய் விட்டால் வெயில், மழை எல்லாம் பார்க்கக் கூடாது."

"அங்கேயும் அப்படித்தான். பஸ்ஸில் இடி குத்து எல்லாம் தாங்கிக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்."

எந்த விவாதமும் ஒரு பேச்சுக்கு மறு பேச்சு எனப் போனால் உஷ்ணம் ஏறுமே தவிர பலன் இராது. ஆனால் பணிந்து போக இரண்டு பேரும் தயாராக இல்லை. அடுத்த "சுற்று" ஆரம்பமாயிற்று.

"இப்ப நீங்கள் என்னதான் சொல் கிறீர்கள்?"

"எழுந்து வந்து சாப்பாடு போட முடியுமா? முடியாதா?"

"இதோ பாருங்கள். டைனிங்டேபிள் மேல் எல்லாம் சூடு பண்ணி வைத்திருக்கிறேன். சாப் பிடத் தட்டு கூடக் கழுவிக் கவிழ்த்து வைத் திருக்கிறேன். போட்டுக் கொள்ள வசதியாகக் கரண்டிகள் கூடக் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கிறேன். பக்கத்தில் இருந்து எடுத்துப் போட்டுக் கொஞ்ச நேற்றா நம் கல் யாணம் முடிந்திருக்கிறது!"

"என்னால் தானே எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிட முடியாது. உன்னால் வர முடியுமா? முடியாதா?"

"இத்தனை தூரம் நீங்கள் வீம்பாக இருந் தால் நான் மட்டும் ஏன் தாழ்ந்து போக வேண் டும்? இன்றைக்கு நான் எழுந்து வருவதாக இல்லை!"

நாற்காலியை உதைத்துப் பின்னுக்குத் தள்ளிவிட்டு 'விருட்' என எழுந்தான். சட்டை யைப் போட்டுக் கொண்டான்.

"வெளியே போய்ச் சாப்பிடுவதானால் உங்கள் இஷ்டம். ஆனால் நாளைக் காலையில் இதுதான் உங்கள் சாப்பாடு. நான் எதையும் வீணாக்க மாட்டேன். குப்பையிலும் கொட்ட மாட்டேன்."

"உன் தலையில வேண்டுமானாலும் போட் டுக் கொள். எனக்கு அக்கறையில்லை."

அவன் காரைக் கிளப்பிக் கொண்டு போய் விட்டான்.

ஒரு சின்ன விஷயத்திற்கு இத்தனை பிடி வாதமா? அவன் மட்டும் சாப்பிடத் தொடங்கி யிருந்தால் அவன் பக்கத்தில் போய் நின்றிருப் பாள். அவன் சரியாகச் சாப்பிட வேண்டுமே என்ற கவலை நிச்சயம் உண்டு. சாப்பிடாமல் அவன் வெளியே போனது சங்கடமாக இருந்தது.

அவளும் அன்று இரவு சாப்பிடவில்லை.

மறுநாள் தாங்கக்கூடியவற்றை மட்டும் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டு ஒரே ஒரு தம்ளர் நீர் அருந்தி விட்டு மறுபடியும் குழந்தைக்கு ஊட்டப் போனாள். சாதம் விறைத்துப் போயிருந்தது.

அழுது அழுது ஓய்ந்து விசும்பியபடி படுத் திருந்த குழந்தையை எழுப்பி காம்ப்ளான் கரைத்துக் கொடுத்தாள். சமர்த்தாகக் குடித்தது.

இரவு பதினோரு மணி வரை அவன் திரும்பவில்லை. வீட்டுச் சாவி ஒன்று அவன் வசம் இருந்தது. ஆகவே வீட்டுக் கதவைப் பூட்டி விட்டு அவள் உறங்கப் போனாள். உடல் அசதியும் மனச் சோர்வும் அவளை மயங்க வைத்தன.

நடு இரவில் தன்னிச்சையாகப் பக்கத்தில்

பூரி செய்யும் பொழுது எண்ணெயை அடுப்பில் (சிம்மில்) காயவைத்துக் கொண்டு மாவு பிசைந்து உடனே பூரி போட்டு எடுங்கள். எண்ணெயே குடிக்காது. இதே போல் பஜ்ஜி செய்யும் பொழுதும் எண்ணெ யைக் காய வைத்துக் கொண்டு மாவு பிசைந்து உடனே பஜ்ஜி போட்டு எடுங்கள். 'அடடே எண்ணெய் துளிக்கூட குடிக்கவில் லையே?' என்பார்கள்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்.



துழாவிப் பார்த்த போது அவன் இல்லை. திடுக்கிட்டு எழுந்து விளக்கைப் போட்டுப் பார்த்தாள். நடு ஹாலில் ஒரு பாயையும் தலையணையையும் வைத்துக் கொண்டு உறங்குவது தெரிந்தது.

எல்லாம் விடிந்தால் சரியாகப் போய்விடும் என்று நினைத்து அவள் திரும்பி வந்து படுத்தாள்.

சரியாகவில்லை.

மறுநாள் காலை முதல் இருவரும் ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசவில்லை.

டைனிங் டேபிள் மேல் காப்பியை வைத்து விட்டுத் திரும்பிப் பார்க்காமல் அவள் போய் விட்டாள். டிபனைத் தட்டில் போட்டு வைத்து மூடி விட்டு தன் வேலையை அவள் கவனித்தாள். சற்று நேரத்தில் எல்லைக் கல் போல் மதியச் சாப்பாட்டுடன் டிபன் காரியர் டைனிங் டேபிள் மூலையில் வந்து நின்றது.

குழந்தைகள் சுபாவமாகவே புத்திசாலிகள். அப்பா அம்மா கோபித்துக் கொண்டு இருக்கும் போது ஏதாவது அடம்பிடித்தால் தங்கள் முதுகு வீங்கும். தலையில் குட்டுகள் கூடும் எனத் தெரியும். தாங்களாகவே பள்ளிக்கூடம் புறப்படத் தயாரானார்கள். தாய்ப் பறவை அலகில் கொண்டு வந்த இரைக்குக் குஞ்சுகள் வாயைப் பிளப்பது போல் ராணி நீட்டிய ஒவ்வொரு கவளத்தையும் அவர்கள் 'லபக், லபக்' என உள்ளே வாங்கிக் கொண்டார்கள்.

ஆட்டோ ரிக்ஷா வந்து ஹாரன் அடித்ததும் குந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் புறப்பட்டுப் போனார்கள். அவன் ராணி பக்கம் திரும்பிக் கூடப் பாராமல் தன் காரைக் கிளப்பிக் கொண்டு போனான். அவளும் ஏதும் நடக்காதது போல் வீட்டுச் சாவி ஒன்று தன்னிடம் இருக்கிறதா என்பதை மட்டும் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு, வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு ஆபீஸ் புறப்பட்டாள்.

இந்த மௌனம் அந்த இரவும் நீடித்தது. பொம்மலாட்டப் பாவைகள் போல இருவரும் விறைத்துக் கொண்டு ஒருவர் பார்வையை இன்னொருவர் தவிர்த்தபடி வீட்டினுள் வளைய வந்தனர்.

படுக்கையறை வாயிற்படியில் பாயையும் தலையணையையும் வைத்து விட்டு குழந்தைகளைக் கூட்டிக் கொண்டு அவன் உள்ளே உறங்கப் போனான்.

மறுநாள் காலை.

படுக்கை அறைக் கதவு தட்டப்பட்ட சப்தம் கேட்டு ராணி விழித்துக் கொண்டாள். ஐயையோ! மணி ஆறு அடித்து விட்டதே. கலைந்து கிடந்த கூந்தலை அள்ளிக் கொண்டு கதவைத் திறந்தாள்.



"குட் மார்னிங், ராணி" என்றபடி ரவி நின்று கொண்டிருந்தான்.

குளித்து முடித்து நெற்றியில் விபூதி பூசி ஒரு டிரேயில் ஆவி பறக்கும் காப்பியுடன் நின்று கொண்டிருந்தான்.

'ஐயா தாஜா செய்யப் பார்க்கிறாரா!' எனக் கறுவிய ராணி அவன் மேல் படாமல் காப்பியைக் கையில் வாங்காமல், பல் துலக்கப் போனாள். திரும்பி வந்த போது டைனிங் டேபிள் மேல் கப் அண்ட் ஸாஸரில் புதிதாகக் காபி கலந்து வைத்திருந்தான்.

சமையலறைக்குள் எட்டிப் பார்த்தாள்.

குக்கரில், 'இட்லி' வெந்து கொண்டிருந்தது. மிக்ஸியின் பக்கத்தில் சட்னி அரைக்கப்பட்டிருந்தது. சாதம் வடிக்க அரிசி களையப்பட்டிருந்தது. காய்கறிகள் அரியப்பட்டு விட்டன.

காபியை மெதுவாக உறிஞ்சினாள் ராணி. பரவாயில்லை. நன்றாகவே போட்டிருந்தான். 'புதுப் பொடி, கள்ளிச் சொட்டு போல் பால். காபி நன்றாக இருக்கத்தான் செய்யும்' என ராணி மனத்திற்குள் சொல்லிக் கொண்டாள்.

அந்த 'மூன்று' நாட்கள் கூட அவளை ஒதுங்க வேண்டாம் எனச் சொல்பவன் எதற்காக எல்லா வேலையையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்கிறான்?

ஐயாவுக்கு இன்னும் கோபம் தணியவில்லை. உஷ்ணம் இறங்கவில்லை. 'என்னால முடியும் போடி' எனக் கோதாவில் இறங்கி விட்டானா!

ராணி மாடிக்குப் போனாள். கதவைத் தாழ் போட்டு விட்டு வழக்கமாகத் தான் செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை செய்து முடித்தாள். குளிப்பதற்காகக் கீழே இறங்கியபோது –

வருண் குளித்திருந்தான்.



சோயா பால் விலை மலிவு. சத்தும் அதிகம். எந்த வகை பாயசத்திற்கும் ஒரு கரண்டி சோயா பால் சேர்த்துத் தயாரித்தால் சத்தும், ருசியும் ஏ–ஒன்!

– ஜெயா

நைட்டியை மடித்துக் கட்டியபடி அருணாவிற்கு சோப்புத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிக் கொண்டிருந்தான் ரவி. ஒரு ஓரத்தில் "கிரைண்டர்" உர்ரென ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

'உம்...' எனப் பெரிதாக உதட்டைச் சுழித்துப் பழிப்பு காட்டி விட்டுக் குளிக்கப் போனாள் ராணி. இந்த விறாப்பு எத்தனை நாள்? எத்தனை மணி நேரம் தாங்கும் எனக் கணக்குப் போட்டாள்.

மூன்றே நிமிஷத்தில் பறக்கப் பறக்கத் தன் குளியலை முடித்துக் கொள்பவள் நின்று நிதானித்து மெதுவாகப் பதினைந்து நிமிஷம் குளித்து விட்டு வெளியே வந்தாள்.

டைனிங் டேபிள் மேல் "ஹாட் கேஸி"ல் இட்லி. பக்கத்தில் சட்னி, சாம்பார், மிளகாய்ப் பொடி எண்ணெய், தயிர், எக்ஸ்ட்ரா, எக்ஸ்ட்ரா. மதியம் குழந்தைகள் சாப்பிடப் பிசைய வேண்டிய சாதம் மின்விசிறியடியில் ஆறிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளே ரசம் கொதிக்கும் வாசனை ஹாலுக்குள் பரவியது.

இரண்டு பக்கம் இரண்டு குழந்தைகளையும் நிறுத்திக் கொண்டு மாறி மாறி ஊட்டிக் கொண்டிருந்தான் ரவி. குளித்து விட்டு வந்த ராணி பார்த்தாள். குழந்தைகள் சீருடை அணிந்து பள்ளிக்கூடம் புறப்படத் தயாராகி இருந்தார்கள். அருணாவிற்கு அழகாக இரட்டைப் பின்னல் பின்னி ஒற்றை ரோஜா வைத்திருந்தது ராணிக்கே அழகாகத் தெரிந்தது.

அவன் உள்ளே போய் தனக்கு வேண்டிய மதியச் சாப்பாட்டை எடுத்து வைத்துக் கொண்டான். அவளுக்கும் எடுத்து வைத்தால் என்ன? வேண்டாம். இத்தனை தூரம் செய்யத் தெரிந்தவனுக்கு அது மட்டும் தெரியாதா?

குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் புறப்பட்டார்கள். அவனும் டிபன் முடித்து அலுவலகம்

புறப்பட்டு விட்டாள். ஆனால் ரகு வெளியே புறப்பட அவசரப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. ரொம்ப நிதானமாக டிபன் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

"ஆபீஸுக்குப் புறப்படவில்லையா?" என்ற வினா உதடு வரை வந்து விட்டது. சிரமப்பட்டு ராணி அதை விழுங்கிக் கொண்டாள்.

ஆனால் அன்று அவளுக்கு அலுவலகத் தில் வேலை ஓடவில்லை. என்ன நடக்கிறது? ஏன் ரவி இப்படி வித்தியாசமாக விசித்திரமாக நடந்து கொள்கிறான்?

மணி இரண்டு.

அவளை யாரோ டெலிபோனில் அழைத் தார்கள். ரவியின் அலுவலகத் தோழன் மனோ கர்தான்.

"சிஸ்டர்! ரவிக்கு என்ன ஆச்சு?"

ராணி திகைத்துப் போனாள்.

"என்ன இப்படிக் கேட்கிறீர்கள். எனக்குப் புரியவில்லையே?"

"அப்ப அவன் உங்ககிட்ட எதையும் சொல் லலியா?"

"என்ன ஆயிற்று? கொஞ்சம் விவரமாகச் சொல்லுங்கள்" எனப் பயந்தபடி கேட்டாள் ராணி.

"எங்க எம்.டி. பற்றி ரகு சொல்லியிருப் பானே? ஓரே ஊசி வெடி. எதற்கெடுத்தாலும் பெரிதாகச் சத்தம் போடுவார். நாங்கள் ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புடன் பதிலே பேசாமல் ஊமைக்கோட்டான்கள் போல் நிற்போம். பத்து நிமிடத்தில் எல்லாம் சரியாகப் போகும். என்ன காரணமோ, நேற்று ரகு எதிர்த்துப் பேச பெரிய வாக்குவாதமே வந்து விட்டது. நாங்கள் என்ன சொல்லியும் கேட்காமல் ரகு தன் ராஜினாமா கடிதத்தைக் கொடுத்து விட்டுப் போய் விட்டான்."

"ராஜினாமாவா?"

"ஆமாம் ஸிஸ்டர். எம்.டி.யும் வாங்கிக் கொண்டு விட்டார்!"

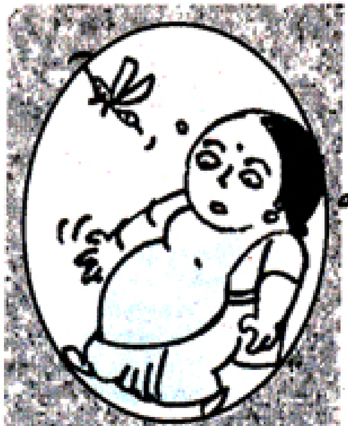
மனோகர் டெலிபோனை வைத்து விட் டான். பதறியபடி உட்கார்ந்திருந்தாள் ராணி.

எம்.டி. கத்துவது புதிதல்ல. அவர் எப்படிக் கத்துவார், கடைசியில் அவன் எப்படி அவ ரைச் சிரிக்க வைத்தான் என்பதையெல்லாம் அவளிடம் கதை கதையாக ரவி சொல்லி யிருக்கிறான். அத்தனை பொறுமையாக இருப் பவன் ஏன் அப்படிச் செய்தான்? மனநிம்மதி இல்லாததாலா? எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் அவன்தானா? கிட்டத்தட்ட மாதம் இருபத்து ஐந்தாயிரம் சம்பளம். போனஸ், பேடா, 'இன்சென்டிவ்' எல்லாமே போச்சே.

அரை நாள் லீவு போட்டு விட்டு வீடு திரும்பினாள்.

ரகு புன்னகையுடன் கதவைத் திறந்தாள். "வாஷிங்மெஷின்" போட்டு தலையணை உறை,

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ஜாக்கிரதை



கர்ப்பிணிப் பெண்களைத்தான் கொசுக்கள் அதிகம் கடிக்கிறது. மலேரியா பாதிப்பு அவர்களுக்குத்தான் அதிகம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனென்றால் -

1) கர்ப்பிணிப் பெண்களின் உடல் வெப்பம் சாதாரண பெண்களைவிட 0.7. டிகிரி செல்சியஸ் அதிகமாக இருக்கும்.

2) இவர்களின் உடல் 21% அதிகமாக கரியமில வாயுவை (Co_2) உற்பத்தி செய்யும்.

3) கொசு வலையிலிருந்து வெளியில் அடிக்கடி பாத்ரூம் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். அதனால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கொசுக்கடியிலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

– மித்ரா முரளிதரன்

பெட்ஷீட் எல்லாம் துவைத்துப் போட்டிருக்கிறான். மடித்து வைக்க வேண்டிய துணி அம்பாரமாகக் குவிந்திருந்தது.

"உட்கார்... என்ன இவ்வளவு சீக்கிரம்? உடம்பு சரியில்லையா? உருளைக்கிழங்கு போண்டா, டொமாடோ சட்னி பண்ணியிருக்கிறேன். சூடாக இருக்கிறது."

"எனக்குப் போண்டாவும் வேண்டாம். ஒரு எழவும் வேண்டாம். நான் கேள்விப்பட்டது நிஜமா? வேலையை விட்டு விட்டீர்களா?"

அவன் மௌனம் சாதித்தான்.

"கேட்கிறேன் இல்லை? சொல்லுங்கள்! வேலையை ராஜிநாமா செய்து விட்டீர்களா?"

"உனக்கு எப்படித் தெரியும்? மனோகர் வத்தி வச்சுட்டானா?"

"யார் சொன்னால் என்ன? இப்படி யோசனை இல்லாமல் யாராவது செய்வார்களா?"

"ஆமாம்... மனிதனுக்குச் சுயகௌரவம் என்று ஒன்று இருக்கிறது இல்லையா?"

"இத்தனை நாள் உங்கள் எம்.டி. கத்தியதே இல்லையா? அப்போது எல்லாம் தலை தூக்காத சுயகௌரவம் இப்போது மட்டும் எப்படி?"

"ராணி! நான் ரொம்பவும் பொறுமையாக இருக்கிறேன். நடந்ததை மறக்க முயற்சிக்கிறேன். தயவுசெய்து என்னைச் சீண்டிப் பார்க்காதே."

"சரி... சரி... நானும் பொறுமையாகக் கேட்கிறேன். வேலையை விட்டு விட்டீர்கள். இப்போது என்ன செய்யப் போவதாக உத்தேசம்?"

"முழு நேர ஹவுஸ்கீப்பர். வீட்டு வேலை அத்தனையையும் நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்."

"சே! ஊரில் என்ன சொல்வார்கள்?"

"வேலையில்லாதவன். பெண்டாட்டி சம்பாத்தியத்தில் உட்கார்ந்து சாப்பிடுகிறவன் எனப் பேசுவார்கள். கொஞ்ச நாட்கள்தான். அப்புறம் அலுத்துப் போய் நிறுத்திக் கொள்வார்கள்."

"அதெல்லாம் வேண்டாம்! எம்.டி.யிடம் போங்கள். மன்னிப்பு கேளுங்கள். இந்தக் கம்பெனிக்காக எவ்வளவு உழைத்திருக்கிறீர்கள்? நிச்சயம் மறுபடியும் சேர்த்துக் கொள்வார். காதும் காதும் வைத்தாற்போல் நடக்கட்டும். உங்கள் கௌரவம் ஒன்றும் கெட்டுப் போய் விடாது."

"வேண்டாம் ராணி! இப்படியே நாட்கள் ஓடட்டும். அந்த எம்.டி.கிட்ட நாய் மாதிரி வாலைக் குழைச்சு நான் பிச்சை கேட்க மாட்டேன்."

அவன் போய் விட்டான்.

அன்று இரவும் அவளை அவன் ஒரு வேலை செய்ய விடவில்லை. சமையலறை மேடையை சோப் போட்டு அலம்பி ஸ்டவ்வைக் கூடப் புதிது போல் துடைத்து வைத்தான். வேலைக்காரி கூடப் பாத்திரங்களை அத்தனை 'பளிச்' எனத் தேய்த்திருக்க மாட்டாள்.

படுக்கப் போகுமுன் பாயை எடுக்க முனைந்த அவள் கையை அவன் பிடித்தான். மறுப்பு ஏதும் சொல்லாமல் உள்ளேயே படுத்துக் கொண்டாள்.

அவளால் உறங்க முடியவில்லை. அவன் அயர்ந்து குறட்டை விடும் ஒலி கேட்டது.

மறுநாள் காலை.

முதல் நாள் போல் எல்லாம் நடந்தன.

அவளுக்கு ஒரு சிறு வேலை கூட இல்லை. காப்பி கோப்பையைக் கூடப் பக்கத்தில் நின்று வாங்கிப் போனான்!

மாறுதலாக காலை டிபனுக்குப் பொங்கல் வடை, மதியச் சாப்பாடும் வித்தியாசமாகச் செய்திருந்தான்.

ராணி ஆபீஸில் உட்கார்ந்து மனம் சங்கடப்பட்டாள்.

அவன் சம்பாத்தியம் இல்லாமல் இப்போதைக்கு சமாளிக்கலாம்தான். எத்தனை நாட்கள்? அப்புறம் குழந்தைகள் மேல் படிப்பு அவர்கள் எதிர்காலம்?

தானே போய் எம்.டி.யிடம் மன்னிப்பு கேட்டால் என்ன? ரகு நிச்சயம் அவனை மன்னிக்க மாட்டான்.

என்ன செய்வது எனத் தெரியாமல் குழம்பினாள் ராணி.

ஆபீஸில் அவளுக்கு நெருங்கிய தோழி ஜயந்தி. மலையே அசைந்தாலும் கலங்க மாட்டாள். அவளிடம் நடந்ததைச் சொன்னாள். எப்போதும் போல அவள் கூறிய சமாதானம் ராணிக்கு இதமாக இருந்தது.

அன்று இரவு –

மௌனமாக மோட்டு வளையைப் பார்த்தபடி படுத்திருந்த ரவியை உலுக்கி எழுப்பினாள் ராணி.

"என்ன? ஏதோ யோசனையில் இருக்கிறீர்கள். மனம் சஞ்சலப்படுகிறதா?"

"என்ன பெரிய மனம். ஒரு வாரம் போனால் எல்லாம் பழகி விடும்."

"வேண்டாம்! நீங்கள் மறுபடி வேலைக்குப் போக வேண்டும். வீட்டு வேலையை பழைய படி நான் கவனிக்கிறேன்."

"எதற்கு வீண் சிரமம்? உனக்கு ஆபீஸில் வேறு சிரமம். பஸ்ஸில் வேறு இடி... மிதி... நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன்."

"என்ன, கிண்டலா?"

"இல்லை. உண்மை அதுதானே?"

"ஆனால் நாளை முதல் அப்படி இல்லையே!"

"என்ன சொல்கிறாய்?"

"நான் என் வேலையை விட்டு விட்டேன்."

ரவி 'விருட்'டென எழுந்து உட்கார்ந்தான்.

"இது என்ன அசட்டுக் காரியம்? குழந்தைகள் நடுத்தெருவுக்குப் போய் விடும். நாதியில்லாமல் பிச்சை எடுக்கும்."

"அதெல்லாம் அப்படி ஆகாது. ஆண் பிள்ளையாக லட்சணமாக நீங்கள் வேலைக்குப் போங்கள்."

"அதைத்தான் 'ரிசைன்' செய்து விட்டேனே!"

"அப்போது வேறு இடம் முயற்சி செய்வது."

"எவன் வேலையை வைத்துக் கொண்டு காத்திருக்கிறான்?"

"உங்கள் பழைய எம்.டி.தான். உடனே கூட வேண்டாம். அடுத்த திங்கட்கிழமை போனால் போதும்."

"அது என்ன அடுத்த திங்கட்கிழமை?"

"ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை தானே ஆபீஸிற்கு லீவு போட்டிருக்கிறீர்கள்?"

அவன் வாய் விட்டுச் சிரித்து விட்டான்.

"உனக்கு எல்லாம் தெரியுமா?"

"உம். சாயங்காலம்தான் தெரியும். என் தோழி ஜயந்திதான் சொன்னாள். உன் வீட்டுக்காரர் அப்படியெல்லாம் நிச்சயமாக பொறுப்பில்லாமல் வேலையை விட்டிருக்க மாட்டார். ஏதோ நாடகம் நடக்கிறது என்றாள். அவளை விட்டே உங்கள் ஆபீசுக்குப் போன் செய்யச் சொன்னேன். நீங்கள் ஒரு வாரம் லீவு போட்டிருப்பதாகச் சொன்னார்கள்."

"சரி, சரி. நீ என்னமோ வேலையை விட்டு விட்டதாகச் சொன்னாயே?"

"பயத்தைப் பார். அவர்களே கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளினாலும் விட மாட்டேன். வாசலில் உட்கார்ந்து "தர்ணா" பண்ணுவேன். வேலையை விடுவதாகக் கனவு கூட எனக்கு வராது!" என்றாள்.

மறுநாள்...

அவன் காப்பி போட்டான்.

அவள் டிபன் செய்தாள்.

அவன் கறிகாய் நறுக்கிக் கொடுத்தான்.

அவள் சமைத்தாள்.

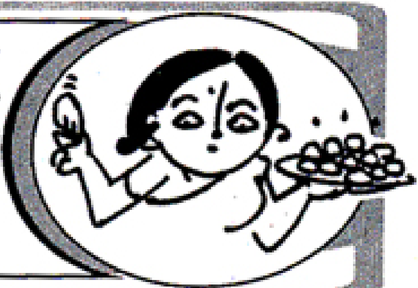
அவன் குழந்தைக்குக் குளிப்பாட்டி சாதம் ஊட்டினான்.

எத்தனை வேலை இருந்தாலும் அவளை பஸ்ஸில் ஏற விடாமல் காரில் கூட்டிப் போய்த் திரும்பக் கூட்டி வந்தான்.

அவள் பரிமாற வரவில்லை என அவன் இனி கோபப்படவே மாட்டான். ஏனெனில், இரண்டு பேரும் எத்தனை நேரமானாலும் காத்திருந்து ஒன்றாகவே சாப்பிட்டார்கள்.

வெல்லச் சீடைக்கு மாவு பிசைந்து ஆயிற்றா? சிறிது நறுக்கிய பேரீச்சம் பழத் துண்டுகளையும் கொதிக்கும் பாகில் போட்டு செய்ய வெல்லச் சீடை மெத்தென்று ஆங்காங்கு வழக்கத்திற்கு மாறான சுவையுடன்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

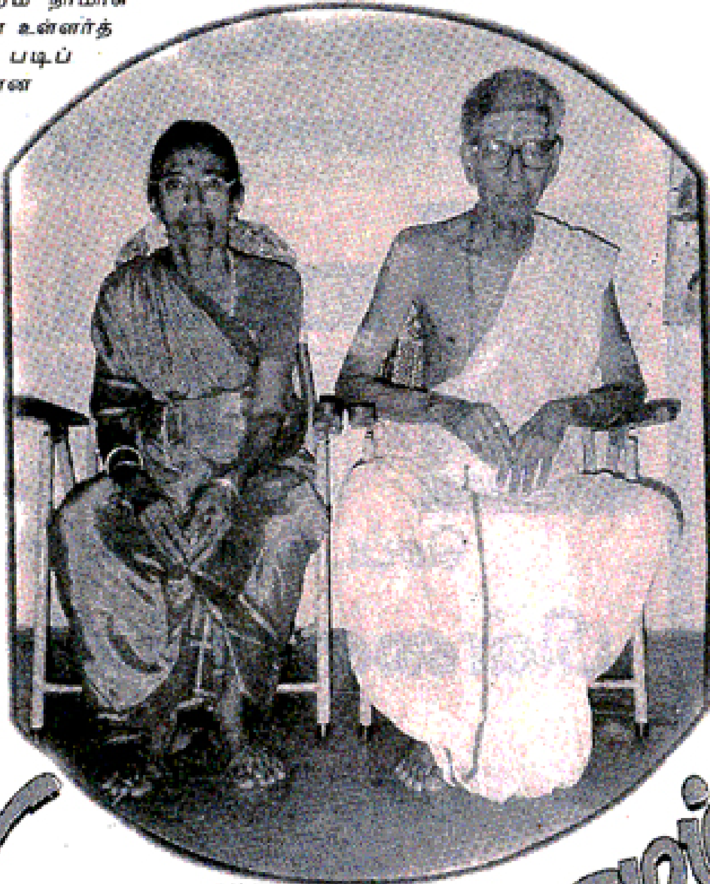


லலிதா சகஸ்ரநாமம்

ஸ்ரீலலிதாவை, நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் அநேகம் பேர் அவளின் அருளைப் பெற லலிதா ஸகஸ்ரநாமம் படித்து, அர்ச்சனையும் செய்து வருகிறார்கள். ஸ்ரீலலிதாவின் ஆயிரம் நாமாக்களைப் படித்து வந்தாலும் அதன் உள்ளர்த்தம் என்ன? நமக்கு என்ன படிப்பினையைப் போதிக்கின்றது என ஓரளவு தெரிந்து கொள்ளலாமா?

ஓரளவு என்று ஏன் குறிப்பிடுகிறேன் என்றால் ஸ்ரீலலிதா ஸகஸ்ரநாமம் என்பது ஒரு பெரிய சமுத்திரம். அதில் ஆழம் காண முடியுமா? முடியாது. ஸ்ரீஸ்ரீ மஹா பெரியவரே என்ன சொல்லியிருக்கிறார் தெரியுமா? ''இதை ஒவ்வொரு முறை படிக்கும்பொழுதும் எனக்கு ஒவ்வொரு அர்த்தம் தெரிகிறது. உங்களில் யாருக்காவது இன்னும் புதியதாக ஏதாவது புரிகிறதென்றால் என்னிடம் கொஞ்சம் சொல்லுங்கள். வேறு எதுவும் வேண்டாம். எனக்கு கனகாபிஷேகம் செய்தது போல் இருக்கும். சாஸ்திரத்திற்கு சாஸ்திரம், ஸ்தோத்திரத்திற்கு ஸ்தோத்திரம், கவிதைக்குக் கவிதை சொல்ல முடியுமென்றால் சௌந்தர்யலஹரிக்கு ஈடாக லலிதா ஸகஸ்ரநாமம் ஒன்றுதான்.''

ஸ்ரீ லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்திற்கு அப்படியென்ன தனித்துவம். இதைப் பற்றி விளக்குகிறார் - ஸ்ரீவித்யா மஹாஷோடசி கிருஷ்ணானந்தா.



''ஸகஸ்ரநாமம் என்று கூறும்பொழுது, மூன்று ஸகஸ்ரநாமத்திற்குத்தான் பாஷ்யம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. கணபதி ஸகஸ்ரநாமம், விஷ்ணு ஸகஸ்ரநாமம், லலிதா ஸகஸ்ரநாமம் ஆகியவைதான். இதில் கணபதி லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்திற்கு பாஸ்கரராயரும், விஷ்ணு ஸகஸ்ரநாமத்திற்கு ஆதிசங்கரர், பராசர பட்டர் இருவரும் பாஷ்யம் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்தில் என்ன விசேஷம் என்றால் ஒருமுறை கூறப்பட்ட நாமம் மற்றொருமுறை உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருக்காது. 'அன்வயம்' அநாவசியாக இருக்காது. அதாவது எதுகை, மோனைக்காக சேர்க்கப்படும் வார்த்தைகள் கிடையாது. லலிதா சகஸ்ர நாமத்தில் மட்டும்தான் தேவி ஸ்வரூபம், தோன்றிய வரலாறு, அவளை வழிபட யந்திரம், மந்திர பரிவார தேவதைகளின் நிலை, வழிபாட்டு முறை, வழிபடுவதற்கான தகுதி, அவள் அருளால் பெறக்கூடிய மேன்மைகள்

என்ன சொல்கிறது?

இன்னும் பல அரிய விஷயங்களும் இதில் அடங்குகின்றன. இதை வாக்தேவதைகளே சொல்லுவதால், அதுவும் ஆயிரக்கணக்கான நாமங்களில் சொல்லுவதால் வேதத்திற்குச் சமமாகக் கூறப்படுகிறது.

முதலில் லலிதா சகஸ்ரநாமம் மொழியப் பட்ட காரணம், இதை யாவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒருமுறை அகத்திய முனிவரும், அவர் மனைவி லோபமுத்திரையும், ஹயக்ரீவரிடம் வேண்டி நின்றார்களாம். எதற்குத் தெரியுமா? "பல விஷயங்களை எங்களுக்கெல்லாம் போதித்து ஞானத்தை நல்கிய நீங்கள், லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்தை மட்டும் எங்களுக்குக் கூறா மல் இருந்து விட்டீர்களே. நாங்கள் அதைத் தெரிந்து கொள்ளக் கூடாதா? இல்லை அதைத் தெரிந்துகொள்ளும் தகுதிதான் இல்லாமல் போய்விட்டதா?" என்று அகத்தியர் கேட்க, அதற்கு ஹயக்ரீவர், "அப்படி எதுவும் இல்லை. இது பரம ரகஸ்யம் என்று எண்ணித்தான் கூறாமல் இருந்து விட்டேன். இதில் நாட்டமில்லாதவர்களுக்கும், 'ப்பூ இவ்வளவுதானா' என்னும் அலட்சிய பாவத்தில் நிந்திக்கும் மூடனுக்கும் அறியப்படுத்தப் படக் கூடாது என்பது விதி. ஆனால் தாங்கள் விருப்பத்துடன், அறிய விழையும் விவேகத்துடனும் வந்து கேட்பதால் தெளிவு படுத்துகிறேன்"

என்று கூறி ஸ்ரீ லலிதையின் அரசவைக்கு அழைத்துச் சென்றாராம். அங்கு இந்த அண்டம் போல் பல அண்டங்கள், பல விஷ்ணு, லக்ஷ்மிகள், பல ப்ரும்மா, சரஸ்வதிகள், தேவதைகள் இன்னும் பலரும் இருந்தனராம். 'நவாக்ஷரி' ஆனவள் அரியணையில் வீற்றிருந்தாளாம். அவளின் கால் நகங்கள் வெள்ளை வெளேரென்று இருந்ததாம். அவள் கிரீடத்தில் இருந்த சிகப்புக் கல்லானது அவளின் நகத்தில் பட்டு ப்ரதிபலிக்க அந்தச் சபையே செவ்வண்ணமாகக் காட்சி அளித்ததாம்.

அனைவரும் அவளை வணங்கி நிற்க, அவளின் ஒரு கடைக்கண் பார்வையில் வாக்தேவதைகள் லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்தை மொழிந்தனராம். அதைக் கேட்டு அரச சபையே ஆனந்தக் கூத்தாட, தனக்கு லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்தைத் தெளியப்படுத்தின ஹயக்ரீவருக்கு நன்றி சொல்ல வார்த்தைகள் இன்றி தடுமாறினாராம் அகத்திய முனி. அகத்திய முனிவரால் சகஸ்ரநாமம் வாக்தேவதைகள் வாயிலாக அறியப்பட்டாலும் ஸகஸ்ரநாமத்தில் கீர்த்தி என்னமோ லோப முத்திரைக்குத்தான்.

ஒரு தேவதைக்கு ரூபம் (வெளியழகு) ஸ்வரூபம் (உள்ளழகு) என்று இரண்டு வர்ணனை வகைகள் உண்டு. 'தசமஹாவித்யை' ஆன லலிதாவிற்கு ஐம்பத்தொரு நாமங்களிலேயே 'ரூபம்' முடிந்து விடுகிறது. பாக்கி ஸ்வரூபம் தான்.

விழிப்பு நிலை மட்டுமல்ல. உறக்க நிலையிலும் நம்முடன்தான் இருக்கிறாள் அந்த ஸர்வேச்வரீ. "ஸ்வபந்தீ தைஜஸாத்மிகா ஸுப்தா ப்ராஜ்ஞாத்மிகா" என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. நாம் விழித்துக் கொண்டு இருக்கும்பொழுது ஸ்தாவர ஜங்கம பொருட்கள் யாவும் நம் கண்ணால் பார்க்கப் படுகிறது. உணரப்படுகிறது. ஆனால் உறங்கும்பொழுதும்கூட தலையோடு காலாக ஒரு போர்வையை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு, வெளிச்சமே இல்லாமல் தூங்கும் பொழுதும்கூட, நீங்கள் காணும் கனவில் கூட ஸ்தாவர ஜங்கம பொருட்கள் தெளிவாய்த் தெரிகிறதே. எப்படி அது சாத்தியம்? அங்கும் அந்த ஒளியைத் தருபவள் அந்த மஹேஸ்வரிதான்.

ஸ்ரீமாதா என்று நாம் அழைக்கிறோமே அவள் எங்கிருந்து, எப்படி வந்தாள் தெரியுமா? அசுரர்களின் இடையூறு தாங்க முடியாமல் ஒருமுறை தேவர்களுக்கும், அசுரர்களுக்கும் சண்டை மூண்டது. தங்களின் கோரிக்கைக்கு செவி சாய்க்கவில்லையோ என்று எண்ணிய தேவர்கள் யாகம் வளர்த்து அம்பாளை வேண்டி நின்றனர். அவளை வரவழைக்க தங்கள் சரீரத்தையும் சேதம் செய்து யாகத்தில் அர்ப்பணிக்கத் தொடங்கினர். தேவர்களின் பணிக்காக முனைந்த ஆதி சக்தியானவள் ஞானமாகிய ஹோமகுண்டத்தில் தோன்றினாள்.

"வ்யோமகேசி"யான அவள், (ஆகாயத்தையே கேசமாகக் கொண்டவள் என்றால் மற்ற அவயங்களும் அவளின் விஸ்தீரணமும் எப்படி இருக்கும்?) லலிதா ஸகஸ்ரநாமத்தை

நித்ய கர்மா போல் செய்ய வேண்டும் என்கிறாள்.

சரி இதைப் படிப்பதால் என்ன பயன்? கங்கை முதலிய புண்ணிய நதிகளில் பலமுறை கள் முறைப்படி நீராடுதல், அவிலிங்க க்ஷேத்திரத்தில் கோடி லிங்கங்களை ப்ரதிஷ்டை செய்தல், குருக்ஷேத்திரத்தில் கிரஹண காலத்தில் ஸ்வர்ண தானம் செய்தல், கங்கைக் கரையில் அஸ்வமேத யாகம் செய்தல், கிணறு வெட்டுதல், அன்னதானம் செய்தல் இவை எல்லாவற்றையும்விட சிறந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

மந்திரங்களில் சுகாரத்தில் தொடங்கும் மேன்மையுள்ள ஸ்ரீ வித்யையைப் போல், நகரங்களும் ஸ்ரீபுரம் போல், சக்திகளுக்குள் ஸ்ரீ லலிதையைப் போல், ஸ்ரீ வித்யை உபாஸகர்களில் சிவனைப் போல் ஸகஸ்ரநாமங்களில் இது முக்கியமானது என்று கூறப்படுகிறது.

சரி, நாம் லலிதா ஸகஸ்ரநாமம் கூறும் பொழுது உடலில் என்ன மாற்றங்கள் நிகழ்கிறது? நமக்கு என்ன சக்தி கிடைக்கிறது பார்ப்போம்.

நமது முதுகுத் தண்டில் அடியில் கிண்ணம் போன்ற ஓர் அமைப்பு இருக்கிறது. இது நான்கு சக்கரங்கள் கொண்ட 'மூலாதாரம்' என்று கூறப்படுகிறது. இந்த மூலாதாரத்தில் தான் சக்தி இருக்கிறது. நாம் ஸகஸ்ரநாமம் சொல்லும்பொழுது (மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி) ஸ்ரீ த்யாகராயர் சொன்னாரே "நாபி ஹ்ருத் கண்ட ரசன" என்று, அந்த நாபிக்கடியில் உள்ள சக்தியை மந்திரத்தின் அழுத்தம் சீண்டி விடுகிறது. அந்த சக்தியானது மூலாதாரத்திலிருந்து மெதுவாக மேலே எழும்பி 'ஸ்வாதிஷ் டானம்', 'மணிபூரகம்' 'அனாகதம்', 'விசுத்தி', 'ஆக்ஞை', 'சகஸ்ராரம்' என்கிற கடைசி நிலைவரை வருகிறது. இந்த சகஸ்ராரம் என்னும் சிகரத்தில் சிவன் இருக்கிறார் 'சகஸ்ராரத்தி'ல் அதாவது கபாலத்தில் கவிழ்ந்த நிலையில் உள்ள கிண்ணத்தில் அமிர்தம் உள்ளது. சக்தியானது, சிகரத்தில் உள்ள சிவனோடு சேரும் பொழுது கவிழ்ந்த நிலையில் உள்ள கிண்ணத்திலிருந்து அமிழ்தம் சிந்துவதாகக் கூறப்படுகிறது. ரிஷிகளுக்கு மழை போன்று கொட்டுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

மூலாதாரத்தில் விநாயகர் இருப்பதால் தான் எந்தப் பூஜைக்கும் முதலில் கணபதியைப் பூஜிப்பது என்கிற பழக்கமும் இருந்து வருகிறது. இந்த குண்டலினி சக்தியைப் ப்ராணாயாமத்தாலும், மந்திர யோகத் தாலும், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதாலும் அடையலாம் என்று கூறப்படுகிறது. ஆகையால் அம்பாளை துதிக்கும்பொழுது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த வேண்டும். சக்தி மேலே எழும்ப நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸகஸ்ரநாமத்தில் "ஓம் ஸ்ரீமாதா" என்று நாம் அவளைத் தாயாக வழிபடத் தொடங்கும்பொழுது, மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தினால் அவள் தேவியாகவே காட்சி தந்து, முடிவில் "சிவசக்தியைக்ய ரூபிண்யை" என்று முடிக்கும்பொழுது சிவனுடனேயே சேர்த்து விடுகிறாள் என்றால் இந்த ஸகஸ்ரநாமத்தை நாம் எவ்வளவு சிரத்தை யோடு சொல்ல வேண்டுமென்று புரிகிற தல்லவா? நவராத்திரி நன்னாட்களில் நாம் சொல்லும் நாமங்களைக் கேட்டு மகிழும் நவ முனிகளும், நவாக்ஷரியும் பல நன்மை களை எல்லோருக்கும் அளிக்க பராசக்தியை வேண்டுகிறேன்."

பேட்டி: **மாலதி சந்திரசேகரன்**

உயிரைக் குடித்த 'ஹேர்–டை'

எங்கள் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் இருப்பவரின் அக்கா காஞ்சிபுரத்தில் இருந்தார். திடீரென்று 15 நாள் முன்பு ஏதோ திருமண விழாவிற்கு வந்தவர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் மருத்துவமனையில் சேர்த்தும் ஒரு வாரத்தில் இறந்துவிட்டார். எல்லோருக்கும் அதிர்ச்சி. இறந்ததற்கான காரணம் இன்னொரு அதிர்ச்சி.



அவர் கடந்த பதினைந்து வருடங்களாக 'ஹேர் டை'யை உபயோகித்து வந்துள்ளார். இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு அவர் முகத்தில் கரும்புள்ளிகளாக அலர்ஜி ஏற்பட்டிருந்தது. இது சாதாரணமாக ஹேர் டை ஒத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு வரும். ஒருமுறை என் தந்தைக்கும் இந்த மாதிரி வந்து பின்பு 'ஹேரும் வேண்டாம் 'டை'யும் வேண்டாம் என நிறுத்தி விட்டார். பின்பு அது தானாகவே மறைந்து விட்டது. ஆனால் இந்த பெண்மணிக்கு விதி எப்படி விளையாடியுள்ளது என்று பாருங்கள் –

இவர் சிறிது நாட்களுக்கு முன் 'ஹேர் டை'யை உபயோகித்துள்ளார். அப்போது தலையில் ஏதோ காயம் ஆகி உள்ளது அதை அவ்வளவு பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் திருமணத்திற்காக அவர் அண்ணன் வீட்டிற்கு வந்த போது உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டு டாக்டரிடம் காண்பித்தபோது அவர்கள் பெங்களூரில் 'அட்மிட்' செய்யச் சொன்னார்கள்.

அங்கு எல்லாவித டெஸ்ட்டும் செய்து பார்த்ததில் அவருடைய இரத்தத்தில் இரசாயனம் கலந்து இரத்தம் முழுதும் 'பாய்ஸன்' ஆகி விட்டதாகக் கூறி, காரணம் கண்டறிந்தபோது ஹேர் – டையிலுள்ள கெமிக்கல்ஸ் காயம் பட்ட புண் வழியாக சென்று இரத்தத்தில் கலந்துவிட்டதாகக் கூறியுள்ளனர். அவர்கள் எவ்வளவோ முயற்சி செய்தும் அவரைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை.

இதைப் படித்த 'ஹேர்டை' உபயோகிக்கும் பெண்களோ, ஆண்களோ கவனத்துடன் கையாள வேண்டுகிறோம்.

– மங்களாசர்ப்ராம்.

சுண்டல் இல்லாத நவராத்திரியா?

"இன்று என்ன ஸ்பெஷல் சுண்டல் உங்கள் வீட்டில்?" என்று கேட்போரும்,

"சுண்டல் ஒண்ணுதான், வேறே என்ன பெரிஸா?" என அலுத்துக் கொள்வோரும் கூட உண்டு. அன்று சாதாரணமாக செய்யப்பட்ட சுண்டலில்தான் எத்தனை வித சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன என இன்று பட்டியலிடப்படுகிறது.

சாதாரண நவதானிய வகைகளை அவைகளில் உள்ள சத்துக்கள் துளியும் குறையாமல், அதே சமயம் நவீன வகைகளாகவும் செய்யும் முறைகளை நமக்குச் சொல்கிறார் திருமதி ஜெயம் காந்தி. இவர் சென்னை கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவமனையில் உணவு முறை ஆலோசகராக (டயட்டீஷியன்) பணிபுரிபவர்.

"உளுந்து, கொத்துக்கடலை, கொண்டைக்கடலை, காராமணி, மொச்சை, பாசிப்பயறு, கொள்ளு, பட்டாணி, சோயாபீன்ஸ், ராஜ்மா- போன்ற பயறு வகைகள் புரதச்சத்தும், நார்ச்சத்தும் நிறைந்தவை.

கொண்டைக்கடலையின் 1 கிராமுக்கு 202 மி.கி அளவும், கொள்ளுவில் 1 கிராமுக்கு 154 மி.கிராமும், ராஜ்மாவில் 1 கிராமுக்கு 287 மி. கிராமும், சோயா பீன்ஸில் 1 கிராமுக்கு 240 மி.கி. அளவும் கால்ஷியம் உள்ளது. தவிர இவைகளில் பாஸ்பரஸும் அதிகமாக உள்ளது. நம் பற்கள், எலும்புகளுக்கு உறுதி தர உள்ளவை இச் சத்துக்கள்.

புரதச் (புரோட்டீன்) சத்து நமக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. கட்டிடத்திற்கு சிமெண்ட் போல அமைவது சிறு வயதில் புரதம். கட்டிடம் கட்டி முடித்த பின்பு அதைப் பழுதுபார்த்து பராமரிப்பது போன்றது வளர்ந்த பின்பு எடுத்துக் கொள்ளும் புரதம்.

சோகை நோயைத் தவிர்த்து உடலை பலவீனமில்லாமல் காக்க இரும்புச் சத்து தேவை.

புரதம், இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துக்கள் தேவைப்படுவோர் - கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலூட்டும் தாய், வளரும் குழந்தைகள், நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் எலும்புருக்கி நோய் உடையவர்கள்.

மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும் தன்மை நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களுக்கு உண்டு. முகப்பருக்களுக்கு



• ஜெயம் காந்தி

மலச்சிக்கலும் ஒரு காரணமாகிறது. நார்ச்சத்து மிக்க பயறு வகை சுண்டல்களை (எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்காமல்) உண்ண பருக்கள் தொல்லை அகலும்.

உணவுப் பாதையில் வரும் புற்று நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளுக்கு உண்டு என்பதும் குறிப்பிட வேண்டிய ஒன்று. இவைகளை அதிகம் உண்போருக்கு இந்தப் பாதிப்பு வருவதில்லை.

தலைமுடி மற்றும் சரும பாதுகாப்பு - பளபளப்பு - இவைகளுக்கும் புரதச் சத்து இன்றியமையாதது.

சாதாரணமாக பயறு வகைகளை முதல் நாள் இரவோ இல்லை காலை நேரத்திலோ நீரில் ஊறவைத்து - வேகவைத்து எண்ணெய் விட்டு தாளித்துச் சுண்டல் செய்வது வழக்

கம். இப்படிச் செய்யும் போது முழுமையான பலன் கிடைப்பதில்லை.

பயறு வகைகளை முளைகட்டி - அவை நன்கு முளைத்த பின்பு சுண்டல் செய்வதால் விட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், விட்டமின் 'சி' போன்றவைகள் அதிகமாகக் கிடைக்கும். பாசிப் பயிறை முளைகட்டும் போது 'விட்டமின் சி' சாதாரணமாக உள்ளதைப் போல மூன்று மடங்கு கிடைக்கிறது.

சுண்டலை ஆவியில் வேகவைப்பதால் கொழுப்புச் சத்து கிடையாது. புரதம் மட்டும் தான்.

வடையில் புரதத்துடன் நார்ச்சத்தும் உண்டு என்றாலும் எண்ணெயில் பொரிப்பதால் கொழுப்பு அதிகம்.

நவீன முறையில் சுண்டல் தயாரிக்கும் விதங்கள் :

- முளைகட்டி வைத்த பயறு வகைகளை அப்படியே உப்பு காரம் மட்டும் சேர்த்து (காய்கறி சாலட் போல) உண்ணலாம். முழுமையான பலன்கள் கிடைக்கும்.
- முளைகட்டிய பயறு வகைகளுடன் வெங்காயம், தக்காளியை அரிந்து பச்சையாகவே கலந்து உப்பு, காரம் சேர்த்து உண்பதும் ஒரு வகை.
- முளை கட்டிய பயறுகளை வேகவைத்து அதனுடன் வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து ரொம்பவும் கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டுத் தாளித்து சுண்டல் செய்யலாம்.
- முளைகட்டிய பயறுகளுடன் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, புதினா போன்றவைகளைப் பொடியாக அரிந்து கலந்து உப்பு, காரம் சேர்த்து அப்படியேவோ அல்லது வேகவைத்து லேசாக எண்ணெய் விட்டுத் தாளிதம் செய்தோ உண்ணலாம்.
- நார்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட இந்தப் பயறு வகைகள் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டவை என்பதால் இதய பாதிப்புகள் குறையும்.
- மாலை வேளைகளில் நார்ச்சத்து மிகுந்த இவைகளை உண்பதால் வயிறு நிரம்பியது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். இரவு உண்ணும் உணவின் அளவு குறையும். இதனால் அதிகமான உடல் எடையும் குறைய இது வழி செய்கிறது.
- வயிற்றில் புண் (அல்சர்) வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் தோல் நீக்கிய தானிய வகைகளில் சுண்டல் தயாரித்து உண்ணலாம். சிறுநீரில் புரதச்சத்து உள்ளவர்கள் இவைகளைக் குறைத்து உண்ணலாம்.

உணவே மருந்து என்பது நார்ச்சத்து மிகுந்த இதுபோன்ற பயறு வகைகளுக்கு மிகவும் பொருந்தக்கூடியது" என்கிறார் ஜெயம் காந்தி.

நவராத்திரிக்கு ஆரோக்கியம் தரும் சுண்டல் வகைகளைச் செய்து அசத்தலாமா?

பேட்டி : **வைதேகிதேசிகன்**



எங்கும் விநாயகர்

கைவினைப் பொருட்களைச் செய்ய விரும்பும் பெண்கள் வழக்கமான பொம்மைகள் செய்வர். வண்ண வண்ண நூல்களில் வானவில்லின் வர்ணஜாலத்தை தோற்கடிக்கும் வகையில் பூத்தையலில் விந்தைகள் பல புரிவர். நாம் உபயோகமற்றது எனக்கருதும் பல பொருட்களைக் கொண்டு அதிசயத்தக்க வகையில் 'அற்புதப் பொருட்களை சிருஷ்டிக்கும் பிரம்மாவாக இருப்பர். ஆனால் மதுக்கூரில் உள்ள சகோதரி திருமதி. உமா பாபு 108 பிள்ளையார்களை பத்தே நாட்களில் செய்து வழிபட்டார். பிள்ளையார்கள், களிமண்ணால் உருவானவை! "களிமண் பிள்ளையார்களை உருவாக்கும் எண்ணம் அவருக்கு எப்படி ஏற்பட்டது?" எனக் கேட்ட போது –

"திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொற் பெரு வாக்கும் பீடும் பெருக்கும் – உருவாக்கும்; ஆதலால் வானோரும் 'ஆனைமுகத்தம்மானைக் காதலால் கூப்புவர் தம் கை" என்று மென்மையாகப் பாடி,

"எனக்குச் சிறு வயதில் இருந்தே, 'வினைதீர்க்கும் விநாயகப் பெருமானிடம்' அளவற்ற பக்தி. நிறைய விநாயகர் பொம்மைகளை வாங்கி எங்கள் வீட்டையே நிறைத்து விடுவேன். எனக்கு எந்த ஒரு சிறு சஞ்சலம் ஏற்பட்டாலும் விநாயகப் பெருமானை வேண்டுவேன். உடனே சூரியனைக் கண்ட பனியாக அவை விலகும்.

அமைதியான கூட்டுக் குடும்பம் எங்களுடையது. அதில் எப்போதும் அளவற்ற ஆனந்தத்தை 'ஆனைமுகத்தோன்' தருகிறார். என் அப்பனை 108 திருஉருவங்களாகச் செய்து இந்த ஆண்டு பிள்ளையார் சதுர்த்தி அன்று வணங்க வேண்டும் என்று மனதார விரும்பினேன். என் வீட்டில் உள்ளவர்களும் இதற்குப் பரிபூரண ஒத்துழைப்பு தந்தார்கள்.

நான்கு பெரிய வாளி நிறைய களிமண்ணைக் கொண்டு வந்து வெய்யிலில் வைத்து இடித்துச் சலித்து முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து விடுவேன். முதலில் ஒருநாளில் நான்கு பிள்ளையார்களைச் செய்த எனக்கு ஒரே நாளில் 20 பிள்ளையார்களைச் செய்ய வைத்த 'அவனுடைய அருளை' எப்படிச் சொல்வேன்?

108 பிள்ளையாருக்கும் அபிஷேகம் செய்வித்து கண்களுக்குக் குண்டுமணி, காதுகளுக்கு முத்துக்கள், பூணூல் மற்றும் பஞ்சால் செய்த மாலை, புதுவஸ்திரம், தொப்புளில் காசு, நெற்றியில் சந்தனப் பொட்டு அணிவித்து ஆராதனை செய்ய நினைத்த என் ஆசையை 108 மோதகங்கள் செய்து, 108 சுற்றுகள் 'வினாயகரை' சுற்றி வலம் வந்து, 'அருகம்புல்லால்' அஷ்டோத்திரம் செய்து நிறைவேற்றிக் கொண்டேன்.

அன்று எங்கள் வீடே திருவிழாக் கோலம் பூண்டது. வீட்டுக்கு வந்த அனைவருக்கும் மோதகம், சுண்டல், தாம்பூலம் அளித்து மகிழ்ந்தேன். அன்று எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த அனைவருமே 'என்னப்பன் வினாயகனாகவே தோன்றிய விந்தையை எப்படிக் கூறுவேன்?' என முடித்தார்.

பேட்டி : மைதிலி சேஷாத்ரி

பழைய சீப்புகளை கொலுவில் பார்க் வைக்கும் போது வீட்டின் தோட்டத்தின் காம்பவுண்ட் போன்று சீப்பின் பல் பகுதி மட்டும் மேலே தெரியும்படி வரிசையாக புதைத்து வைத்தால் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

டி. ருக்மணி





ஒவ்வொரு முறையும் பார்க் மணல் இயற்கை கலரிலா? இந்த முறை நவராத்திரிக்கு பார்க் வடிவமைக்கும் போது மணலை நான்கு பங்காகப் பிரித்து 4 ஃபுட் கலர் சேர்த்து 4 பகுதிகளையும் விருப்பமான வடிவில் அமைக்க, 'ஓ, வாட் எ கலர்ஃபுல் பார்க்?' என்பார்கள்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

சுத்தமானது அணில் சேமியா

சுவையானது அணில் சேமியா





அணில் சேமியா

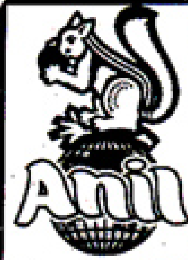
அணில் ஆட்டா

அணில் மைதா

அணில் ரவை

அணில் அப்பளம்

அணில் ராகி சேமியா









எங்கும் கிடைப்பது

எல்லோரும் விரும்புவது

அக்கரைச் சீமையிலே

புதிய மில்லெனிய ஆரம்பத்தில் ஜோதிடர்களால் அறிவிக்கப்பட்டது என்னவென்றால் இந்த மில்லெனியத்தில் ஆன்மீகம் மீண்டும் உலகெங்கிலும் முக்கியத்துவம் அடையும் என்றும் ஆன்மீகத்தின் மூல ஸ்தலமான நம் நாடுதான் தலைமை அந்தஸ்து பெற்று உலகநாடுகளுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும் என்பதுதான்.

அதற்குத் தகுந்தாற்போல் கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே நம் கலாசாரத்தின் மஹிமையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நம் நாட்டிலும் உலகின் பல பாகங்களிலும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நம் நாட்டை விட்டு விட்டு அக்கரைச் சீமைக்குச் செல்லும் இந்தியர்கள் நம் கலாச்சாரம் அவர்களது குடும்பங்களில் தொடர வேண்டுமே என்கிற கவனத்தில் இன்னும் அதிகமாகவே நமது பண்பாட்டையும், பண்டிகைகளையும் ஒரு குறையும் இல்லாத வகையில் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்.



• திருமதி அகிலா கோபால்

ராதா சூரியநாராயணன் : அமெரிக்காவில் டல்லாஸ் நகரத்தில் கடந்த இருபத்தி ஏழு ஆண்டுகளாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர். இவரது கணவர் சூரியநாராயணன் டல்லாஸ் நகரத்தின் முக்கிய சுற்றுப்புறச் சூழல் பொறியியலாளராக இருக்கிறார். பல ஆண்டுகளாக அமெரிக்காவில் வாழ்ந்தாலும் இவர்களது குடும்பமே இந்தியக் கலாசாரத்தைப் போற்றி, பாதுகாத்து வருகிறது.

திருமதி ராதா கர்நாடக சங்கீதக் கலைஞர். டல்லாஸ் நகரத்தில் கிட்டத்தட்ட ஐம்பத்தி இரண்டு மாணவ – மாணவிகளுக்குக் கர்நாடக சங்கீதம் கற்றுக் கொடுக்கிறார்.

மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்திருக்கும் இவருடைய மகள் அனுபமா பரதத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர். சட்டக் கல்லூரியில் படிக்கும் அருணா சங்கீதத்திலும் பள்ளியில் படிக்கும் மகன் சேகர் மிருதங்கத்திலும் பயிற்சி பெற்றவர்கள்.

பண்டிகை, கலைவிழா நாட்களில் திரு. சூரியநாராயணனின் குடும்பம் முழுவதும் முழு மூச்சுடன் பங்கேற்பதில் வியப்பென்ன இருக்கிறது?

"நாங்கள் 1983ல் டல்லாஸ் வந்த போது கோவில் என்று ஒன்றும் இருக்கவில்லை. ஒரு வீட்டில் ஓர் அறையில் சுவாமிப் படங்களை வைத்துப் பூஜை செய்து வந்தார்கள். 1991ம் ஆண்டுதான் முதன் முதலில் கோவில் நிர்மாணிக்கப்பட்டது. அப்போது அந்தக் கோயிலை மஹாலக்ஷ்மி கோயில் என்றுதான் எல்லோரும் அழைத்தார்கள். பிறகு எல்லா சுவாமி சிலைகளும் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டன.

டல்லாஸில் நவராத்திரி பண்டிகை 'ஜே ஜே' என்று நடக்கும். கோவிலில் எல்லாவிதமான பூஜைகளும் நடைபெறும். இரவு ஏழரை மணிக்கு மஹா ஆரத்தி முடிந்த பிறகு எல்லோருக்கும் சுண்டல், பாயசம் போன்ற பிரசாதம் விநியோகிக்கப்படும்.

துர்க்கைக்கு பத்து நாளும் பத்துவிதமான அலங்காரம் செய்வோம். சரஸ்வதி பூஜை மற்றும் விஜயதசமி அன்றைக்கு ஊரே கோலாகலமாக கோயில் விசேஷத்தில் பங்கேற்கும். கோயிலில் விஜயதசமி அன்றைக்கு அக்ஷராப்யாசம் செய்து வைப்பார்கள்.

வட இந்தியர்கள் நவராத்திரி சமயத்தில் மஹாலக்ஷ்மி பூஜை செய்கிறார்கள். பத்து நாட்களும் 'கர்பா' நாட்டியம் நடக்கும். நம் வழக்கப்படி கோயிலிலிருந்து சுவாமியை எடுத்துக் கொண்டு

நவராத்திரி!

• லண்டனில் உமா வெங்கடேஷ் குடும்பம்

போக முடியாது என்பதால் ஃபர் வொர்த் என்னும் இடத்திலிருக்கும் பெங்காலியர்களின் சங்கத்தில் துர்கை யைச் செய்து பூஜை செய்கிறார்கள். நவராத்திரியின் போது துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை, அலங்காரம், அவர்களது வழக்கப்படி பூஜைகள் நடக்கும். விசர்ஜன பூஜைக்குப் பிறகு கடைசி நாள் ஊர்வலம் துர்கா மாதாவை எடுத்துக் கொண்டு 'ட்ரினிட்டி ரிவர்' நதிக்குச் சென்று தண்ணீரில் கரைத்து விடுவார்கள்.

டல்லாஸில் பலர் வீட்டிலும் விமரிசையாக கொலு வைத்து நவராத்திரி பண்டிகையைக் கொண்டாடுகிறார்கள். நம் நாட்டில் நடப்பதைப் போல் கொலுவிற்காக பெண் குழந்தைகள் பாவாடை சட்டை அணிந்து எல்லோர் வீட்டிற்கும் சென்று கூப்பிட்டு விட்டுப் போவார்கள். வருவோருக்குச் சாப்பாடு போட்டு வெற்றிலைப் பாக்கு புடைவை அல்லது பாவாடை சட்டை வைத்துக் கொடுப்பார்கள்.

பலர் வீட்டிலும் பொதுவாக சனி ஞாயிறுகளில்தான் வெற்றிலைப் பாக்கு வாங்க அழைப்பார்கள். அப்போதுதான் சரஸ்வதி பூஜையையோ விஜயதசமியையோ கொண்டாடுவார்கள். என்னைப் பொறுத்தவரையில் தெய்வம் நமக்காகக் காத்திருக்காது. எந்த பூஜை நாட்கள் எதுவாக இருந்தாலும் நான் அன்றைக்கே பூஜையையும் செய்து விடுவேன்.

எங்கள் வீட்டில் கொலு வைப்பதில்லை. ஆனால் விஜய தசமி அன்றைக்குப் பாட்டு கற்றுக் கொள்ள வரும் அத்தனை பேருக்கும் சாப்பாடு போட்டு வெற்றிலைப் பாக்கு வைத்துக் கொடுப்பேன். அன்றைக்குப் புதிய பாட்டு ஆரம்பிப்பேன். நவராத்திரி சமயத்தில் கோயிலுக்குச் சென்று பாடி விட்டு வருவார்கள்.

ஐந்தாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நவராத்திரியின் போது சென்னை வந்திருந்த போது ஆச்சரியமடைந்தேன். முன்பெல்லாம் பண்டிகை சமயத்திலிருந்த உற்சாகம் சற்றுக் குறைந்தாற்போல் இருந்தது. வீட்டுக்கு வீடு சென்று கொலுவிற்கு அழைத்து விட்டு வரும் வழக்கமும் குறைந்த மாதிரி இருந்தது. "முடிந்தால் வந்து வெற்றிலைப் பாக்கு வாங்கிண்டு போங்க" என்று போன் மூலமாகவே கூப்பிட்டு விட்டு விஷயத்தை முடித்து விடுகிறார்கள் சிலர்.

இங்கேயெல்லாம் பூரண உற்சாகத்துடன் பண்டிகைகள் கொண்டாடப்படுகின்றன. நம் பண்பாடும் கலாச்சாரமும் தொலைந்து விடாமல் அடுத்த தலைமுறையில் தொடர வேண்டுமே என்கிற கவலையில் சடங்குகளை முடிந்த வரையில் ஒன்று விடாமல் செய்ய முயற்சி செய்கிறோம். குழந்தைகளுக்கு நம் நாட்டில் இதெல்லாம் எப்படி நடக்கும் என்று காண்பிப்பதற்காகவும் பண்டிகைகளைக் கோலாகலமாகக் கொண்டாடுகிறோம். சிவராத்திரியின் போது இராத்திரி முழுவதும் கோயிலில் அபிஷேகம் நடக்கும். இங்குள்ள தமிழர்களுக்கு எல்லா விஷயத்திலும் ஞானம் இருக்கிறது. ருத்ரம், சமகம், வேதம் ஒன்றுவிடாமல் சொல்லுவார்கள்.

லலிதா சஹஸ்ரநாமம், மற்றும் பல பூஜைக்கான சுலோகங்கள் பிரிண்ட் செய்யப்பட்டு கோயிலில் கிடைக்கும். பெண்களும் சிவராத்திரி அன்றைக்குக் கோயிலுக்குச் சென்று குருக்கள் லலிதா சஹஸ்ரநாமம் சொல்ல அவரை தொடர்ந்து சொல்லுவார்கள்.

• திருமதி சித்ரா சிவசாமி, கானடா

திருமதி சித்ரா சிவசாமி, கானடா : 1991ல் கனடா

வந்தார். இவர் கானடியன் இம்பீரியல் வணிக வங்கியில் நுகர்வோர் சேவையின் பிரதிநிதியாக பணி புரிகிறார். கானடா நாட்டில் உலகின் பல நாடுகளிலிருந்தும் பல மத, இன, ஜாதி மக்கள் வசிப்பதால் பல்வேறு கலாசாரங்களின் சங்கமம் அடைந்த அதிருஷ்ட நாடு என்கிறார் திருமதி சித்ரா.



• வனமயிலி லிங்கனன்

"நான் வங்கியில் பணிபுரிவதாலும், வியாழன், வெள்ளிக் கிழமைகளில் அதிக நேரம் வேலை செய்வதாலும் நவராத்திரி சமயத்தில், சனி, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில்தான் கொலுவிற்காக நண்பர்களை அழைப்பேன்.

என்னுடைய தோழிகள் பட்டுப் புடவை அணிந்து நம் நாட்டில் நடப்பதைப் போல கொலுவைப் பார்க்க வருவார்கள். பெண் குழந்தைகள் பட்டுப் பாவாடை, சட்டை அணிந்து முகத்தில் உற்சாகம் மேலிட கொலு பார்க்க வருவதே தனி அழகு.

பாய் விரித்து, அதில் உட்கார்ந்த பெண்கள் கொலுவின் முன் பாட்டுப் பாடுவார்கள். வீட்டிற்கு வருபவர்களுக்குப் பானங்களும் இராத்திரி நேர சாப்பாடும் ஏற்பாடு செய்வேன்.

எனக்கு ரோஹித் (15 வயது) மற்றும் வித்யுத் (10 வயது) என்னும் இரு மகன்கள் இருக்கிறார்கள். நம் நாட்டுக் கலாச்சாரத்தை பின்பற்றுவதில் அவர்களுக்கு மிகுந்த ஆர்வம் உண்டு. கொலுவை அமைக்கவும் அலங்காரம் செய்யவும் எனக்கு இருவருமே உதவுவார்கள். அவர்களது பள்ளித் தோழர்களுக்கு வீட்டிலிருந்து பிரசாதம் எடுத்துச் செல்வார்கள். பள்ளியில், காலை நேர கூட்டத்தின் போது அன்றைய தினத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பள்ளியின் மாணவ - மாணவிகளுக்கு எடுத்துச் சொல்வார்கள்.

கானடாவில் நவராத்திரி பண்டிகையை இந்திய தமிழர்கள், ஸ்ரீலங்காவின் தமிழர்கள், வட இந்தியர்கள் மற்றும் கயானாவின மக்கள் கோலாகலமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

கையானாவின் மக்கள் கிட்டத்தட்ட ஒரு நூற்றாண்டிற்கு முன் கானடாவிற்குக் குடி பெயர்ந்த வட இந்தியர்கள். அவர்களும் நவராத்திரி பண்டிகையை தினமும் பூஜை செய்து வீட்டிற்கு உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களை அழைத்து விமரிசையாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

ஸ்ரீலங்காவைச் சேர்ந்தவர்கள் ஒன்பது நாளும் விரதம் இருக்கிறார்கள். கடைசி நாள் அன்றைக்கு இரவில் வெறும் வாழைப்பழம் மற்றும் பால் சாப்பிட்டு விட்டு விரதத்தை முடித்துக் கொள்வார்கள். அடுத்த நாள் மதியம் உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் அழைத்து, விருந்து படைத்து விட்டு பின்புதான் சாப்பிட ஆரம்பிப்பார்கள்.

வட இந்தியர்கள் கர்பா நாட்டியம் செய்கிறார்கள். அவர்களுக்கென்று தனியாக 'விஷ்ணு மந்திர்' என்னும் கோயில் உள்ளது. அங்கு ஒன்பது நாட்களும் விசேஷ பூஜைகள் நடக்கும்.

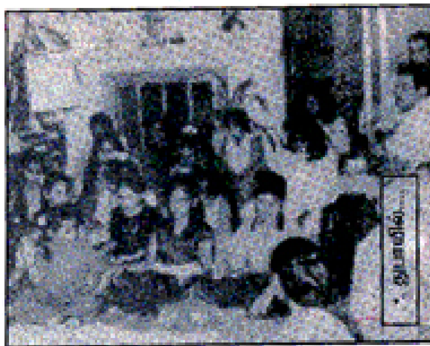
நவராத்திரி சமயத்தில் ஆயிரக்கணக்காக மக்கள் கோயிலுக்குச் செல்வார்கள். டி.வி.யில் இப்படி கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படும் பண்டிகையையும் விசேஷ பூஜைகளையும் காண்பிப்பார்கள். கோயில்களில் பூஜைக்குப் பிறகு அங்கே குழுமியிருக்கும் கூட்டத்தினருக்கு இனிப்பு வகைகள் விநியோகிக்கப்படும். மலையளவு இனிப்பு வகைகள் கோயில்களில் அடுக்கப்பட்டிருக்கும்.

இங்கேயுள்ள வெளிநாட்டவர்கள் நம் குழந்தைகள் புத்தாடைகள் அணிந்து வீடு வீடாகச் சுண்டல் பிரசாதத்தை எடுத்துச் சென்று விநியோகிப்பதை அவர்களுடைய 'ஹேலோவீன்' விழாவுடன் ஒப்பிடுகிறார்கள். ஹேலோவீன் விழாவின் போது இங்கேயுள்ள வெளிநாட்டுக் குழந்தைகள் பலவிதமான வித்தியாசமான மாறுவேடம் அணிந்து வீடு வீடாகச் சென்று 'ட்ரீட்'டாக ஏதேனும் பண்டத்தைக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்வார்கள்.

பல நாட்டு மக்களுக்கிடையே நம் நாட்டு கலாச்சாரத்தை சுதந்திரமான சூழலில் பின்பற்றி, அவர்களுடன் நம் கலாச்சாரத்தைப் பற்றிய பெருமையைப் பரிமாறிக் கொள்வது ஒரு சொல்லொண்ணா ஆனந்தத்தை அளிக்கிறது.

வனமயிலி லிங்கனன், துபாய்:

திருமதி வனமயிலி இருபது ஆண்டுகளாக துபாயில் வசிப்பவர். அவரது கணவர் திரு லிங்கனன் ஒரு நிறுவனத்தில் விற்பனை நிர்வாகியாக இருக்கிறார்.



• துபாயில்...

"நாங்கள் துபாய்க்குச் சென்ற புதிதில் ஒரு கட்டிடத்தின் ஏழாவது மாடியில் சிறிய கோயிலைப் போல் சுவாமிப் படங்களை வைத்து இங்கே உள்ள இந்தியர்கள் பூஜை செய்து வந்தார்கள். பிறகு கோயில் ஒரு ஃப்ளாட்டிற்கு மாற்றப்பட்டது. கட்டிடத்தின் கீழ்ப்

பாகம் கோயிலும் மாடியில் சீக்கியர்களின் குருத்வாராவும் உள்ளது. மற்ற இடங்களை விட துபாயில் விதிமுறைகள் சற்றுத் தளர்த்தப் பட்டிருக்கிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். கோபுரம் கட்டி கோயில் அமைக்க முடியாவிட்டாலும் கோயில் வாசலில் பக்திப் புத்தகங்கள், காசெட்டுகள், சுவாமிப் படங்கள், பூ எல்லாம் விற்கிறார்கள்.

கோயிலில் பூஜை செய்வதற்கு பூசாரி இருக்கிறார். எல்லாவிதமான விசேஷங்களும் பண்டிகைகளும் கோயிலில் கொண்டாடப்படும். வெள்ளிக்கிழமை தோறும் கோயிலில் பஜனைப் பாட்டுக்கள் நடக்கும். விசேஷ பூஜைகளும் நடக்கும்.

நவராத்திரி கொண்டாட்டம் எல்லாம் வீட்டிற்குள்தான். வீட்டிலேயேதான் கொலு வைப்பார்கள். கொலு பொம்மைகளை இந்தியாவிலேயிருந்து வாங்கி வருபவர்கள் உண்டு. இங்கேயே கொலு வைப்பதற்குப் பல நாடுகளிலிருந்து செய்யப்பட்ட பொம்மைகளும் கிடைக்கும்.



• ராதா சூரியநாராயணன்

கொலுவைப் பார்ப்பதற்குப் போகும் சாக்கில் பல குடும்பங்களும் நவராத்திரி சமயத்தில் சந்திக்கின்றன. வருவோருக்கு சம்பிரதாயத்தில் ஏதும் குறை வைக்காமல் வெற்றிலைப் பாக்கு, தேங்காய், பழம், பிளவுஸ் பீஸ், சுண்டல் கொடுப்பார்கள். பல குடும்பங்களும் சாப்பாடு சாப்பிட்டு விட்டு தாம்பூலம் பெற்று வருவதுண்டு. சிலர் வெள்ளியில் லக்ஷ்மி பதித்த காசு அல்லது வெள்ளியிலான குங்குமச் சிமிழ் போன்ற சிறு பொருட்களையும் தாம்பூலத்தில் வைத்து அவரவர் வசதிக்கேற்ப கொடுப்பார்கள்.

நம் தேசத்தை விட்டு விட்டு ஜீவனத்திற்காக அன்னிய தேசம் வந்து விட்டாலும் நம் பண்பாட்டை இந்தியர்கள் விட்டு விடுவதில்லை. தமிழ்நாட்டு பண்பாட்டுக் கழகத்தில் பல நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். சங்கீதம், பரதநாட்டியம், வீணை போன்ற வாத்தியங்களின் கச்சேரிகள் நடக்கின்றன. பொங்கல், தீபாவளி, நவராத்திரி பண்டிகைகளை தமிழர்கள் கூடி ஆனந்தமாகக் கொண்டாடுவார்கள். நடனம் பயின்ற குழந்தைகள் கோயிலிலேயே நடராஜர் சிலையின் முன் எளிமையாக அரங்கேற்றம் செய்கிறார்கள்.

வடஇந்தியர்கள் நவராத்திரியின் போது அஹமதியா மைதானத்தில் ஒன்பது நாட்களும் டாண்டியா ஆட்டம் ஆடுவார்கள். இந்த ரெவுண்டில் கிட்டத்தட்ட இரண்டாயிரம் பேர் கூடலாம். யார் வேண்டுமானாலும் டாண்டியாவில் கலந்து கொள்ளலாம். இங்கேயுள்ள இந்தியர்களுக்கு இது ஒரு இனிய பொழுதுபோக்கு. நவராத்திரி டாண்டியா ஆட்டத்தில் அலங்காரமாக வரும் பலர் சங்கோஜமில்லாமல் ஆடிப் பாடி களிப்பதை பார்ப்பது கண்கொள்ளாக் காட்சி.

திருமதி உமா வெங்கடேஷ், லண்டன்.

திருமதி உமா வெங்கடேஷ் லண்டனிற்கு வந்து பத்தாண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிறது. இவருடைய கணவர் திரு வெங்கடேஷ் ஒரு சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்டண்ட். லண்டன் நகரத்தில் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிகிறார்.

"லண்டன் நகரத்தில் பல கோயில்கள் இருக்கின்றன. கனகதுர்கா கோயில், பிள்ளையார் கோயில், வெங்கடாசலபதி கோயில், ராம் மந்திர் போன்ற பல கோயில்களும் ஸ்ரீலங்காவினரின் கோயில்களும் உள்ளன. இங்கே கோயிலில் கொலு வைக்கும் வழக்கம் உண்டு. நவராத்திரியின் போது அம்பாளுக்கு அலங்காரம், ஹோமங்கள், விளக்குப் பூஜை என்று என்னென்ன பூஜைகள் நம் நாட்டில் நடக்குமோ அவையனைத்தும் ஒரு குறையில்லாமல் நன்றாகவே நடக்கும்.

வீட்டிற்குக் கொலுவைப் பார்க்க அழைப்பதில் சில நிர்ப்பந்தங்களினால் சில வித்தியாசங்களைப் புகுத்த வேண்டியுள்ளது. உறவினர்களோ நண்பர்களோ வேறு வேறு திக்குகளில் தூரத்தில் இருப்பார்கள். மேலும் பல குடும்பங்களில் கணவன் மனைவி இரண்டு பேரும் வேலைக்குச் சென்று விடுவார்கள். அதனால் நவராத்திரி நாட்களில் சனி, ஞாயிறு நாட்களாக பார்த்துக் குடும்பத்துடன்தான் கொலுவிற்காக நண்பர்களை அழைப்போம். வருபவர்களுக்குச் சாப்பாடு போட்டு விட்டு வெற்றிலை பாக்கு வைத்துக் கொடுப்போம். பெண் குழந்தைகளுக்குச் சட்டை, பெண்களுக்குப் புடவை வைத்துக் கொடுப்பதுடன் பாத்திரங்கள், சிறிய 'பேன்ஸி' ஐட்டம் வகைகளையும் வைத்துக் கொடுப்போம்.

வடநாட்டு இந்தியர்கள் உலகெங்கிலும் செய்வதைப் போல் டாண்டியா நடனம் செய்வார்கள். குஜராத்திப் பெண்மணிகள் நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் விரதம் இருப்பார்கள். அந் நாட்களில் உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசாலாப் பொடிகளைக் கலந்து உண்பார்கள். அல்லது ஜவ்வரிசி கலந்து கிச்சடி செய்து சாப்பிடுவார்கள். லக்ஷ்மி பூஜை செய்வார்கள்.

பண்டிகை தினங்களில்தான் தூரத்தில்

இருக்கும் நண்பர்களுடன் இனிதாகப் பொழுதை கழிக்க முடிகிறது. கோயிலுக்குச் சென்று வருவதும் வீட்டில் கொலு வைத்துப் பூஜைகள் செய்வதுமாக நம் பழக்க வழக்கங்களை நிலை நாட்டி வருகிறோம்.

இந்தியாவிலிருந்து இத்தனை தூரத்தில் இருக்கிறோமே, நம் கலாச்சாரத்தை நாமும் நம் குடும்பமும் விட்டுவிடக் கூடாதே என்பதில் வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்கள் அதிகமாகவே கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கிறார்கள். அதனால் எந்த சம்பிரதாயத்தையும், எந்த சடங்கையும் விட்டு விடாமல் தொடர்ந்து வருகிறோம். நம் நாட்டில் கூட இப்படி நடக்குமா என்பது சந்தேகமே!"

திருமதி அகிலா கோபால்: கடந்த ஐந்தாண்டுகளாக 'கிழக்குச் சீமை' என்றழைக்கப்படும் தெற்கு ஆசிய திறவுகோலான சிங்கப்பூரில் வேலை நிமித்தமாக இருக்கிறார். இவர் சொல்கிறார் :

"நவராத்திரி ஆரம்பிக்கும் முன்பே மாஹாளய பட்சத்தில் சிங்கப்பூரில் கடைகள் களைகட்டி விடும். நாங்கள் இருக்கும் சிராங்கூன் பகுதியை 'மினி சென்னை' எனலாம். 17, 18ம் நூற்றாண்டுகளில் வாணிப நிமித்தமாக நம் தமிழர்கள் சிங்கப்பூர், மலேசியா போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று அங்கேயே நிரந்தரமாகத் தங்கி விட்டதால் அங்கு நம் பண்பாடு, கலாச்சாரம் தழைத்தோங்க காரணமாயினர்.

இந்தச் சிறிய நாட்டில் நிறைய கோயில்கள் நம் தமிழ் மரபுப்படி வழிபாடுகளை இன்றும் நடத்தி வருகின்றனர். கோவில்களில் திரிகால பூஜை, உற்சவங்கள், அன்னதானம் போன்றவை வெகு நேர்த்தியாக மக்களின் ஒத்துழைப்புடன் சிறப்பாகவும் செய்யப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு சமூகத்தினரும் தங்களுக்குள் ஒரு சங்கம் அமைத்து அதன் மூலம் ஆன்மீகத்தின் சிறப்பை விளக்குகின்றனர்.

நவராத்திரி சமயத்தில் கோயில்களில் அம்பாளுக்குத் தினம் ஒரு அலங்காரம் செய்யப்படும். ஒன்பது நாளைக்கும் உரிய கோலம், அர்ச்சனை, தீபாராதனை, பிரசாதம் என கோயில்கள் அமர்க்களப்படும். மதவேறுபாடின்றி பிற இனத்தவர்களும் நம் பூஜைகளில் கலந்து கொண்டு அவைகளுடைய மகத்துவத்தை உணர்ந்து போற்றுகின்றனர்.

சாதாரணமாக, நவராத்திரி ஆரம்பித்தவுடன் ஒன்பது நாட்களும் நம் ஊரில் நடப்பதை போலவே சுமங்கலி பூஜை, சுஹாசினி பூஜை, தம்பதி பூஜை, கன்னிகா பூஜை என நியமமாக கோவில்களில் ஏற்பாடு செய்வார்கள். அனைவரையும் அழைப்பிதழ்கள் அனுப்பி வரவழைக்கின்றனர். சண்டிஹோமம் காலை 6 மணியிலிருந்து மதியம் ஒரு மணி வரை குறிப்பிட்ட ஆவர்த்திகளை கணக்காகக் கொண்டு சிரமமாக செய்கின்றனர். வந்திருக்கும் அனைவருக்கும் விருந்து படைத்து உள்ளம் கனிந்த நன்றியுடன் மனம் மகிழ்கின்றனர், கோயில் நிர்வாகிகளும் ஏற்பாடு செய்த சமூக விருந்தினர்களும்.

சாதி, மத வேறுபாடின்றி இம்மாதிரி பூஜைகளும், ஹோமங்களும், மக்கள் நலன், நாட்டு நலன் கருதி அனைவரது ஒத்துழைப்புடனும் நடப்பதால் நம் இந்திய கலாச்சாரம் பெருமையுறுகிறது. பூக்களுக்கும், வாசனை திரவியங்களுக்கும், பழ வகைகளுக்கும் பஞ்சமே இல்லை. அத்தனை செழிப்பு! அனைத்தும் வெளிநாட்டிலிருந்து தருவிக்கப்படுகின்றன.

அருகில் வசிக்கும் சீன நண்பர்களும், தோழிகளும் தங்கள் குழந்தைகளுடன் வந்து நவராத்திரியின் சிறப்பைப் பற்றி ஆவலுடன் கேட்டறிந்து மிக பவ்யமாக பிரசாதங்களைப் பெற்று நம் இந்தியப் பண்பாடு, கலாச்சாரத்தினை மதித்துப் போற்றும்பொழுது மனது உவகை அடைகிறது.

மின் அஞ்சல் வழி தொகுப்பு :

ஸ்வாதி

ஜாங்கிரி பிழிய பால் கவர், கெட்டித் துணி உபயோகித்துக் கஷ்டப்படுகிறீர்களா? வேண்டாம். தேன்குழல் அச்சில், முதலில் அரை வட்டமாக வெட்டப்பட்ட பால் கவர் துண்டத்தைப் போட்டு அதன் மேல் தேன்குழல் அச்சைப் போடவும். அடியில் ஸ்க்ரு இருக்கிற டைப் அச்சில் இது இன்னும் சுலபம். பாலிதீன் பால் கவர் துண்டு. தேன் குழல் தட்டில் ஒரு துவாரத்தைத் தவிர மற்றவற்றை மூடி விடுவதாக இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது ஈஸியாக தேன்குழல் பிழிவது போன்றே ஜாங்கிரி பிழியலாம்.

– சித்ரா முரளி.



அழகுக்கு என்ன பதில்?

கேள்வி : என் மேல் தோலின் நிறம் (தேமல்) பழுப்பாக சில இடங்களில் கறுப்பாக இட்டாகவும் இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? மருத்துவரிடம் காண்பித்து மருந்துகள் எடுத்து வந்தாலும் வந்து போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. என் சிநேகிதி புளிபத்து போடச் சொல்கிறாள். செய்யலாமா? புளி சேர்க்கலாமா?

திருமதி ராணி சம்பத், திண்டுக்கல்.

டாக்டர் சொல்வது போல் தொடர்ந்து மருந்து உட்கொண்டு பொறுமையுடன் இருந்தால் நிச்சயம் நிவாரணம் கிடைக்கும். அந்தந்த பருவத்தில் கிடைக்கும் பழங்களில் தினம் ஒரு பழம் வீதம் உட்கொண்டு வந்தால் சகல நோய்களுக்கும் முதற்காரணமான மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைப்படி புளி பசியைத் தூண்டும், மலமிளக்கும். வெப்பம் தரும். காயங்களையும் முறிந்த எலும்புகளையும் குணப்படுத்தும். கோடைக்காலத்தில், புளியைக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் வெல்லம் சேர்த்துச் சிறிதளவு வெற்றிலைக்குத் தடவும் சுண்ணாம்பும் சேர்த்து (ஒரு பிஞ்ச்) சுக்குடன் பானகம் தயாரிப்பார்கள். தாகத்தைத் தணிப்பதோடு, சூட்டினால் ஏற்படும் நீர்க்கடுப்பு நோயும் குணமாகும். உங்களுக்கு எப்படி புளி பத்து உபயோகமாகும் என்று தெரியவில்லை. சரியான முறையைத் தெரிந்து கொண்டு உபயோகிக்கவும்.

நீங்கள் நிறைய இயற்கை உணவு பற்றி எழுதுகிறீர்கள். சுவையான சாலட் இயற்கைச் சத்து மாறாமல் தயாரிக்கும் முறையைக் கூறுங்கள்.

சியாமளா, நுங்கம்பாக்கம்.



சாலட் தயாரிக்கும் முறை :

கேரட் துருவல் - 1 கப், கோஸ் துருவல் - அரை கப், தக்காளி - 3 நறுக்கியது, வெள்ளரிக்காய் துருவியது - ஒரு கப், சிறிது தேங்காய்த் துருவல்.

இத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து மிளகு, உப்புத் தூள் கலந்து பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்தால் மிகவும் சுவையானதாகவும் சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும்.

2. மாங்காய்த் துருவல் - ஒரு கப், கேரட் துருவல் - 2 கப், நூல்கோல் - 1 கப், பீட்ரூட் - 1 கப், உப்பு.

பதில்கள் : 'அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்' ஹேமா லக்ஷ்மண்



வெங்காயம், தக்காளி பொடியாய் நறுக்கி பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கலந்து கொத்து மல்லி சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையானதாக இருக்கும்.

3. முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு - 1 கப், தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப், கொத்துமல்லி நறுக்கியது, எலுமிச்சைச் சாறு, தேவையான உப்பு கலந்து சத்துக்குறையாமல் உண்ணலாம்.

4. குடமிளகாய் நறுக்கியது - ¼ கப், கேரட் நறுக்கியது - 1 கப், தக்காளி - 3, வெங்காயம் - 2

எல்லாவற்றையும் பொடியாய் நறுக்கி வெள்ளரித் துண்டுடன் எலுமிச்சைச் சாறு உப்பு கலந்து சுவை மாறாமல் உண்ணலாம்.

நெல்லிக்காய், மருதாணி, கடுக்காய் மற்றும் வெந்தயம் அரைத்து என் தலை முடிக்குப் போடுகிறேன். என் தலைமுடியில் உள்ள நரைத்த பகுதி அப்படியே உள்ளது. என் வயது 35. இதற்கு என்ன செய்யலாம்? முடி வறட்சியாகவும், முடி அருந்தும் போகிறது. நரைத்த முடி உடனே கறுப்பாக மாற (இயற்கை முறையில்) என்ன செய்வது?

லதா வடிவேல், சேலம்.

35 வயதில் நரைத்த முடியை உடனே கறுப்பாக மாற்ற முடியாது. பொதுவாகப் பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து குறைவதால் ரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. நெல்லிக்காய், மருதாணி, கடுக்காய் மற்றும் வெந்தயம் அரைத்துத் தடவுவது நல்லது என்றாலும் அத்துடன் உயர்தர மூலிகைகளையும் சேர்க்க வேண்டும்.

சோத்துக் கற்றாழையில் உள்ள சோறு மற்றும் எண்ணெய் மசாஜ் செய்தால் கட்டாயம் முடிக்குச் செழுமை கிடைக்கும். முடி பளபளப்பாகும். முடி வறட்சி அடையாது. உள்ளுக்கும் நிறைய பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இயற்கை முறையில் செய்யும் போது பலன் நாள்பட்டுதான் கிடைக்கும். ஆனால் பின்விளைவுகள் இல்லாத உறுதியான பலன் கிடைக்கும்.

உன் பாவாடை கட்டும் இடத்தில் (இடுப்பில் திட்டுத் திட்டாக கருப்பாக அப்படியே புண்ணாகி உள்ளது) கறுப்பாக உள்ளது. எனக்குக் கல்யாணம் நிச்சயமாகி உள்ளது. பிளீச் செய்யலாமா? தயவுசெய்து இதுபற்றி எழுதுங்கள்.

கோமளவல்லி, பவானி.

நானும் நிறைய பெண்களைப் பார்க்கிறேன். திருமணம் நிச்சயமானதும் உடனே தன்னை விசேஷமாக கவனிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். இது நிச்சயம் தேவைதான், ஆனாலும் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள். பாவாடையை இறுக்கமாகக் கட்டாதீர்கள். 'லாக்டோ காலமைனின்' லோஷன் தடவி வந்தால் புண் மாறி விடும். கறுப்பு மறைய நல்லெண்ணெய் இரவில் தடவி காலையில் எழுந்து எண்ணெய் தடவிய பகுதியில் வெந்நீரில் தோய்த்த பஞ்சை எடுத்து அழுந்தத் துடைக்கவும். அடிக்கடி இவ்வாறு செய்து வந்தால் கறுப்பு விரைவில் மறையும்.

குழந்தை வளர்ப்பில் சில நுட்பங்கள்



குமரப் பருவம் (Adolescence)

முதிர்ந்த நிலை (Adulthood)

குழவிப் பருவம், குழந்தைப்பருவம், குமரப் பருவம் ஆகிய பருவங்களில் குழந்தைகளை வளர்க்கும்போது தாய்மார்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் செயலாற்ற வேண்டும்.

பல தாய்மார்கள் கவனக் குறைவாக செய்யும் சில செயல்கள் குழந்தைகளின் உடலையும், மனதையும் பாதிக்கக் கூடும்.

கைக்குழந்தை வைத்துள்ள தாய்மார்களுக்கு மட்டுமல்ல, வளர்ந்த குழந்தை வைத்துள்ள தாய்மார்களுக்காகவும் சில செய்திகள் - மனஇயல் அறியாத தாய்மார்கள் சிலருக்குக் குழந்தைகளின் மனதைப் புரிய வைக்கும் முயற்சிதான் இக் கட்டுரையின் நோக்கம்.

உளவியல் அறிஞர்கள் வளர்ச்சிப் பருவங்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கின்றனர்.

குழவிப் பருவம் (Infancy)

குழந்தைப் பருவம் (Childhood)

அடுத்த பக்கத்தில் அட்டவணையில் உள்ள தவறான பழக்கங்கள் தவிர இன்னும் சில மிக முக்கியமான தவறுகளை சில தாய்மார்கள் செய்கின்றனர்.

குழந்தைகளை ஏதாவது விருந்திற்கோ அல்லது திருவிழாவிற்கோ அழைத்துச் செல்லும்போது தன் பார்வைக்கு அழகாக உள்ளது என்பதற்காகவும், அடுத்தவர் பாராட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவும் இறுக்கமான (காற்று புகாத) உடைகளை குழந்தைகளுக்கு அணிவிப்பது மிகவும் தவறு. இதனால் வியர்வை வெளியேற வாய்ப்பில்லாமல் தோல் சம்பந்தமான

தவறான சில பழக்கங்கள்	அதனால் ஏற்படும் பிற விளைவுகள்
குழந்தை எதிரில் சேலை கட்டும் போது ஊக்கை வாயில் வைத்துக் கொண்டு, கட்டி முடித்தபின் ஊக்கு குத்திக் கொள்ளுதல் தவறு.	நாம் கவனிக்காதபோது வேறு ஒரு ஊக்கையோ அல்லது கம்பியையோ வாயில் வைக்க வழியுண்டு.
தாலிக் கொடியில் ஊக்கு குத்திக் கொள்ளுதல் தவறு.	குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்போது குழந்தையைக் குத்த வாய்ப்புண்டு.
இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் ஒரு குழந்தைக்கு எதிரில் அடுத்த குழந்தையைப் புகழ்தல் / திட்டுதல் தவறு.	இரண்டு குழந்தைகளுக்கு இடையே வெறுப்பு ஏற்படலாம்.
அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டு நம் வீட்டுக் குழந்தையைக் குறை கூறுதல் தவறு.	தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு எதிலும் வெற்றி பெற இயலாத நிலை உண்டாகலாம்.
குழந்தையின் எதிரிலேயே கணவருடன் சண்டை செய்தலோ, அதனால் அழுதலோ தவறு.	குழந்தையின் மனநிலையில் பாதிப்பும், தனிமை உணர்வும் தோன்றலாம்.
"உங்க அப்பாவுக்கு/அம்மாவுக்கு இதுகூட தெரியல பார்" என்று குழந்தையிடம் அடிக்கடி அப்பாவைப் பற்றி/அம்மாவைப் பற்றிக் குறைகூறுவது தவறு.	பெற்றோரை மதிக்கும் எண்ணம் குறைய வாய்ப்பு உண்டாகலாம்.
குழந்தையின் மனநிலையைப் புரிந்து கொள்ளாமல் உறவினர் வந்திருக்கும்போது "மாமா/அத்தைக்கு ரைம்ஸ் சொல்லிக் காட்டு" எனத் தொந்தரவு தருவது தவறு.	அடிக்கடி அடுத்தவர் எதிரில் பாடச் சொன்னால் ரைம்ஸ் சொல்வதில் உள்ள ஆர்வம் குறைய வாய்ப்புண்டு.
குழந்தை அருகில் இருக்கும் போது, அண்டை வீட்டாருடன் மற்றவரைப் பற்றி தரக்குறைவாகப் பேசிக் கொண்டிருப்பது தவறு.	குழந்தைகளிடம், பிறரைக் குறைகூறும் வழக்கம் வளரலாம்.

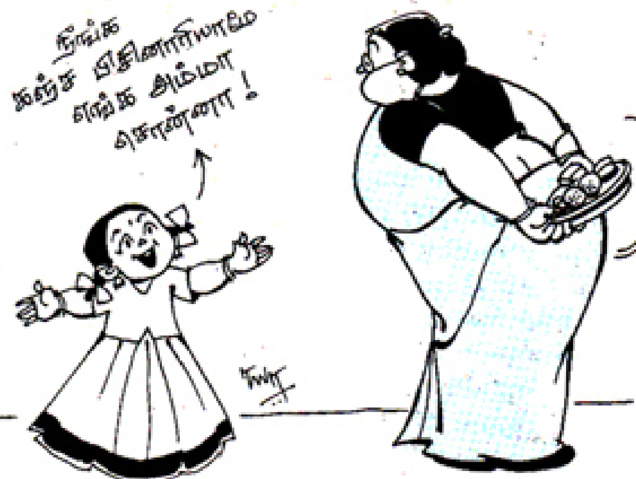
நோய்கள் ஏற்பட வழியுண்டு.

அடுத்தவரின் புகழ்ச்சியைவிட நமது குழந்தையின் உடல் நலம் முக்கியமல்லவா?

"தூங்க வைத்தால் என் குழந்தை குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது தூங்கும். அதனால், அவசர வேலையாக இருந்தால் குழந்தையைத் தூளியில் தூங்க வைத்துவிட்டு நான் கதவை சாத்திக் கொண்டு பக்கத்துக் கடைக்குப் போய் விட்டு வந்திடுவேன்" என்று பெருமையோடு சில தாய் மார்கள் சொல்வார்கள். இது தவறு.

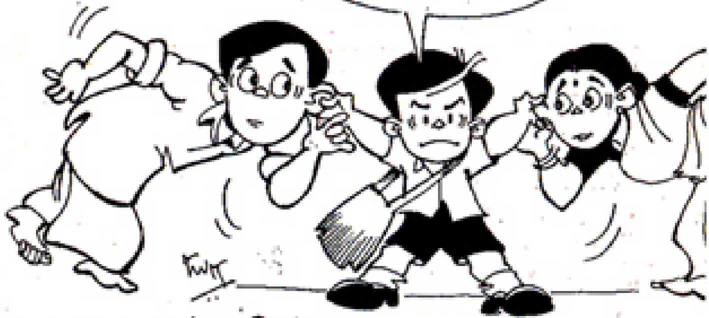
தூக்கத்தில் திடீரென்று கனவு கண்டாலோ அல்லது மேலிருந்து பல்லி போன்ற ஏதேனும் பூச்சி விழுந்தாலோ குழந்தை திடீரென்று விழித்துக் கொண்டு அழுவது மிகப் பெரிய தவறல்லவா?

பத்து மாதங்கள் பத்திரமாய் பாது காத்து, சுமந்து பெற்ற குழந்தையைப் பத்து நிமிட கவனக்குறைவால் பரிதவிக்க



விடுவது பாவமல்லவா?

குழந்தையை வெளியே அழைத்துச் சென்று ஏதாவது பொருள் வாங்கும்போது அந்தப் பொருளுக்கு நாம் கொடுக்கும் விலையைக் குழந்தை கவனித்துக் கொண்டு இருக்கும். வீண் பெருமைக்காக, குழந்தையின் எதிரிலேயே அதன் விலையை அதிகப்படுத்தி அடுத்தவரிடம் கூறுவது மிகப் பெரிய தவறு.



பொய் பேசுவதை, குழந்தை கற்றுக் கொள்ள நாமே முன் உதாரணமாய் இருந்ததாக ஆகிவிடுமல்லவா?

நாம் நமது பிள்ளைப் பருவத்தில் பள்ளிப் பாடங்களில் 60 மார்க்தான் வாங்கியிருப்போம். குழந்தை 70 மார்க் வாங்கி வந்தால் அதனிடம், "70 மார்க்கெல்லாம் ஒரு மார்க்கா. பக்கத்து வீட்டு சுரேஷைப் பாரு 90 மார்க் வாங்கி வருகிறான். அவனுக்கும் உன் வயதுதானே. நீ மக்கு. ஒன்றுக்கும் உதவாத முட்டாள்" என்பது போன்ற பொன்னான வார்த்தைகளை உரைத்தால்தான் குழந்தையை நன்கு வளர்ப்பதாக அர்த்தம் என்ற தவறான அபிப்பிராயம் நிறைய தாய்மார்களிடம் உண்டு.

அதே குழந்தை நம்மைப் பார்த்து, "30 வயதிற்குள் பி.டி. உஷா தங்கப் பதக்கம் வென்றார்களே, உன்னால் ஏன் முடியவில்லை" என்று திருப்பிக் கேட்டால் என்ன செய்வது?

நமது குழந்தையை நாமே பாராட்டவில்லை எனில் வேறு யார்தான் பாராட்டுவர்?

"அடுத்தவரிடம் பாராட்டு பெறுவதுதான் சிறப்பு. நாமே நம் குழந்தையைப் பாராட்டலாமா? அப்படிப் பாராட்டினால் குழந்தைக்குத் திமிர்தான் அதிகமாகும்" என சிலர் வாதிடலாம்.

70 மார்க் எடுத்த குழந்தையிடம், "சரி, நல்ல மார்க் தான். இருந்தாலும் உன்னுடைய அறிவிற்கும் திறமைக்கும் இன்னும் சற்று கூடுதலாக நீ உழைத்தால் 90 மார்க் வாங்குவாய் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு உள்ளது" என்று கூறினால் நம் குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கை உருவாக வாய்ப்பு உள்ளது.

நம்முடைய குழந்தையை நாம் பாராட்டும்போது, அதற்கு ஒரு பெருமிதமும் நிறைவும் ஏற்படுகிறது. மேலும் மேலும் நாம் பாராட்டு பெற வேண்டும் என்ற உந்துதல் குழந்தைக்கு ஏற்படும்.

இந்த வகையான நேரடி அணுகுமுறையை (Positive approach) மேற்கொண்டால் பலன் அதிகம் இருக்கும்.



அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டு நம்முடைய குழந்தையைக் குறை கூறுவதால், குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை பாதிக்கப்படலாம். "நம்மால் அவனைப்போல் திறமையுடன் செயல்பட இயலாதோ" என்ற சந்தேகமும் அவ நம்பிக்கையும் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. இந்த வகையான எதிர்மறை அணுகுமுறையைத் (Negative approach) தவிர்ப்பது நல்லதல்லவா?

— கலாவல்லி அருள்
(கணித ஆசிரியர்)

DOCTOR



வீ.டி.
(பால்வினை நோய்)
மிகக் கொடியது.
இது பெண்களை
தீவிர பாதிப்புக்கு
உள்ளாக்கும்



அந்தரங்க சுகாதாரம் ஆரோக்கியத்தின் ஆதாரம்



பால்வினை நோயால் பாதிப்பா? உடனடி சிகிச்சையால் பூரணமாக குணம் பெறலாம்.

வீ.டி. நோயின் அறிகுறிகள்

- பிறப்புறுப்பில் புண்கள்
- வழக்கத்திற்கு அதிகமாக வெள்ளைப்படுதல்
- சிறுநீர் கழிக்கையில் எரிச்சல்
- அடி வயிற்றில் வலி

இதில் ஏதேனும் ஒரு அறிகுறி இருந்தால்கூட, உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

நினைவில் வையுங்கள்

மருத்துவ ஆலோசனைப்படி உடனடியாக தொடர்ந்து சிகிச்சை பெறுங்கள். உங்கள் உடலுறவுத் துணையையும் அறிவுறுத்தி சிகிச்சை பெறத் தயங்காதீர்கள்.

சிகிச்சை பெற தவறினாலோ அல்லது தாமதித்தாலோ கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்தே பிறத்தல், மலட்டுத்தன்மை போன்ற தீய விளைவுகள் மட்டுமின்றி எய்ட்ஸ் நோய் பாதிக்கும் வாய்ப்பு பல மடங்கு அதிகமாகும்.

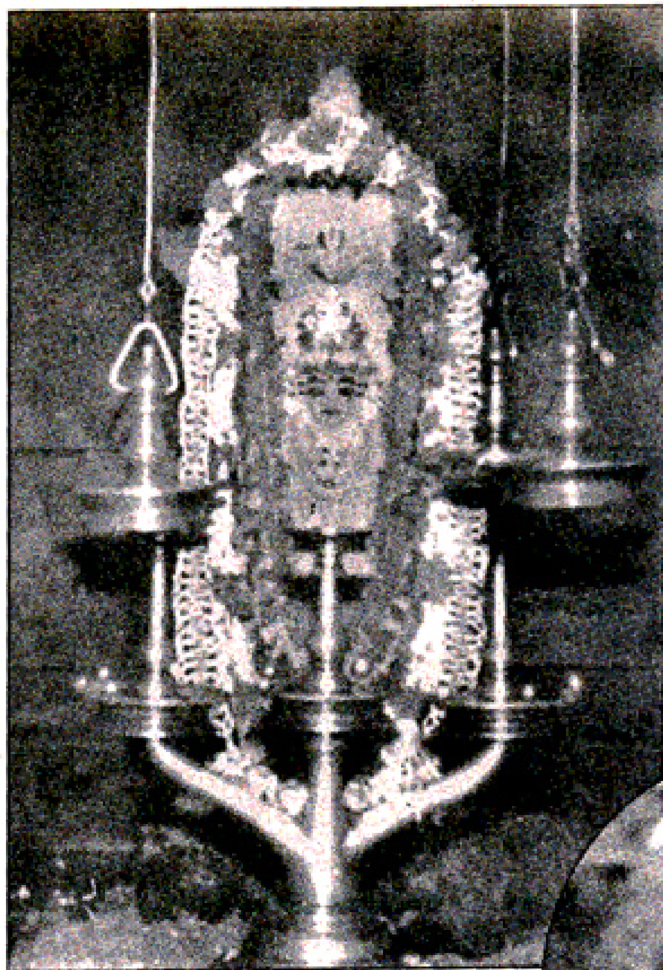
ஆணுறையை வலியுறுத்துங்கள் வீ.டி/எய்ட்ஸ் வராமல் காத்திடுங்கள்.

எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு திட்டம்,
வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீசஸ், சென்னை-113.



HIA 787 ID 2003

• நாகராஜா



கேரள மாநிலம் அற்புதமான அழகிய ஆலயங்களைக் கொண்ட மாநிலமாகத் திகழ்ந்து, கேட்பவரையும் பார்ப்பவரையும் பிரமிக்க வைக்கிறது. சிவ விஷ்ணு ஆலயங்கள் பகவதிக் காவுகள் மட்டுமின்றி, சர்ப்பக் காவுகளும் தோன்றிய நாள் முதல் இன்று வரை, காலத்தின் கோலத்திற்கேற்ப நிலை குலையாமல், வரும் தலைமுறையினருக்கும் ஆராதனாதி சடங்குகளை அப்படியே கை மாற்றும் பாங்கு வேறெங்கும் நாம் காண முடியாத அதிசயம்தான்.

கேரள பூமியை உருவாக்கிய பரகராமன் தான் மனதில் நினைத்தபடி ஆலயங்கள், பல நிர்ணயித்து அங்கே தனக்கே உரிய

• வல்லியம்மா



தோஷம் நீக்கி நாடுகாக்கும் நாகராஜன்

பாணியில் பூஜா விதிகளை உண்டாக்கி அதைச் செயல் படுத்த பல பாகங்களில் இருந்தும் அந்தணர்களை வரவழைத்து அவர்கள் இங்கே தங்கி, தன்னால் உரு வாக்கப்பட்ட கேரள பூமியை தேவர்களும் மனம் மகிழும் சொர்க்க பூமி யாகத் திகழும் வண்ணம் பூஜா முறைகளை சொல் லிக் கொடுத்தார்.

காடுகள் நிறைய நீக்கம் செய்ததாலோ அல்லது கடல் பின் வாங்கி அதிலி ருந்து வந்ததாலோ கேரள பூமியில் பாம்புகளின் சஞ்சாரம் அதிகமாகப் போயிற்றாம். எனவே பூ பாகமும் தண்ணீரும் உப் பின் உவர்ப்பு வெளிப் படுத்தவே மனிதர்கள் வசிக் கத் தகுந்ததாக இல்லாமற் போயிற்று. இந்த நிலையில் பரசுராமரால் அழைத்து வரப்பட்ட அந் தணர்கள் அவரவர் இடங்களுக்குச் செல்ல முற்பட்டனர்.

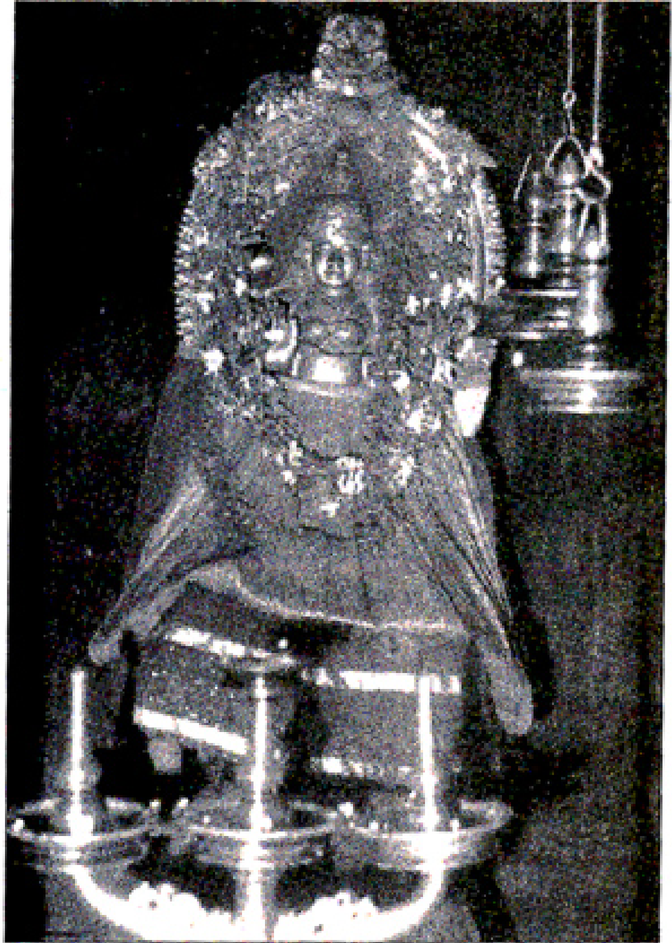
மனம் கலங்கிய பரசு ராமர் பரமசிவனை தியா னித்து தவம் செய்தார். பரமசிவனும் மனம் கனிந்து இதற்கான பரிகாரம், நாகராஜனாகிய வாசுகி யைச் சரணடைந்தால் மட்டுமே கிட்டும் என்றும் உபதேசித்தார். பரசுராமன் தீர்த்தசாலை ஒன்று அமைத்து தியானத்தில மர்ந்து கடும் தவம் செய் தார். பரசுராமனின் கடுமை யான தவத்தைக் கண்ட நாகராஜன் தன் மாணிக்கக் கற்கள் ஒளி வீச பிரத்யக்ஷ மானார்.

பரசுராமரின் கோரிக் கையை ஏற்று மண்ணில் அதிகமாயுள்ள உப்பு ரஸத் தைத் தனது விஷத்தின் மூலம் மாற்றி, அதிகமுள்ள உப்பு ரஸத்தை சமுத்திரங் களிலும் மற்றும் நீர்நிலை களிலும் விட்டு விடுவ தாகவும், அதிகப்படியான பாம்புகளின் சஞ்சாரமும் இனி இருக்காது எனவும் அருளினார்.

அதேசமயம், பதிலாக கேரள மக்கள் தாங்கள் வசிக்கும் இடங் களில் ஒரு சிறிய பகுதி சர்ப்பக் காவுகளுக்கென ஒதுக்கி நாகப் பிரதிஷ்டைகள் செய்து பூஜிக்க வேண்டுமெனவும் எந்த விதத் திலும் நாகங்களுக்குத் தொல்லை தரவோ கோபமூட்டும் காரியங்களைச் செய்தலோ கூடாது எனவும் நாகராஜன் கூறவே பரசுராமர் சந்தோஷத்துடன் அந்த நிபந்தனையை ஏற்றார்.

தான் தவம் செய்த இடத்திலேயே நாக பூஷணனாகிய சிவனுடையதும் நாக சயனனாகிய விஷ்ணுவினுடையதும் ஆகிய தேஜஸ் பொலியும் நாகராஜாவை பிரதிஷ்டை செய்தார். மந்தாரச் செடிகளால் சூழ்ந்த அந்தத் தீர்த்த சாலை மந்தாரசாலை என்றாகி பின்னர் மருஷ மன்னர்சாலை என்று அழைக்கப்பட்டதாக ஐதிகம்.

பரசுராமர் தன் தவம் பூர்த்தியானவுடன் அங்கே பிரதி தினம் பூஜை செய்ய இரிஞாலக்குடா என்ற இடத்திலிருந்து நம்பூதிரிகளை வரவழைத்து அவர்கள் வசிக்க இல்லமும் (வீடு) அமைத்து அவர்கள் பூஜித்து வந்த பத்ரகாளியையும் பிரதிஷ்டை செய்தார். பரசுராமரின் சிடர்களில் அவருக்கு மிகவும் பிரியமானவர்களான அந்தக் குடும்பச் சந்ததியினரே பாரம்பரையாக இன்றளவும் பூஜை செய்கின்றனர்.



• சர்ப்பயக்ஷி

காலம் உருண்டோடியது. அந்தக் குடும்ப சந்ததியின் கடைசித் தம்பதிகளாயிருந்த வாசு தேவன் நம்பூதிரி ஸ்ரீதேவி தம்பதியினர் மிக சிரத்தையோடு பூஜைகள் நடத்தி வந்தார்கள். ஆனால் ஏனோ குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்க வில்லை. ஒருமுறை காட்டுத் தீ தொடர்ந்து நீடித்தது. தீர்த்தசாலைக்கு ஒன்றும் பங்கம் நேரவில்லையென்றாலும் மரப்பொந்துகளில் இருந்தும், மண்ணின் அதிகமான சூட்டி னாலும் நிறைய பாம்புகள் வெளிவந்தன. இது



• வல்லியம்மா சர்ப்ப பலி நடத்துகிறார்



• மஹா சிவராத்திரியன்று உற்சவ மூர்த்திகள்

கண்டு வேதனையுற்ற இல்லத்துப் பெண் மணிகள் குளத்திலிருந்து நீரெடுத்து சர்ப்பக் காவுகளைத் தீயிலிருந்து காப்பாற்றியும் அபயம் தேடி வந்த நாகங்களின் மேல் பச்சிலை மருந்துகள், தேன், நெய் தடவி அவைகளை பாதுகாப்பான பொந்துகளில் விட்டனர்.

தன்னுடைய வம்சத்தை மன்னார்சாலை இல்லத்துப் பெண்கள் காப்பாற்றியதைக் கண்டு மகிழ்ந்த நாகராஜன் ஸ்ரீதேவி அந்தர் ஜனம் (நம்பூதிரிப் பெண்மணிகளை அப்படித் தான் அழைப்பார்) கனவில் தோன்றினார். தான் ஐந்து தலைகளோடு கூடிய நாகராகவும், தன்னுடன் ஒரு மானுடக் குழந்தையும் அவர் வயிற்றில் பிறக்கப் போவதாகவும் அருளினார். அவ்வாறே மானுடக் குழந்தையும் நாகமும் பிறந்து இல்லத்தில் வளர்ந்தனர்.

சகோதரன் வளர்ந்து பெரியவனாகி, இல் லறத்தில் ஈடுபட அனந்தனாகிய நாகர், அன் னையிடம் சென்று தான் இனியும் அலைந்து திரிந்து மற்றவர்களுக்கு உபத்திரவம் ஆகலாம். எனவே வரும் தலைமுறையினரின் நன்மை வேண்டி அங்கே உள்ள ஓர் அறையில் தியான நிஷ்டையில் அமரப் போவதாகவும் தனக்கு சிவராத்திரியின் அடுத்தநாள் மட்டும் "நூறும் பாலும்" எனப்படும் நைவேத்யம் வருடத்திற்கு ஒருதடவை தந்தால் போதும்; அதுவும் தன் தாயின் கைகளால் தந்தால் போதும் எனவும் சொல்லி மறைந்தது.

மேலும் புராதன கோவிலில் செய்யப்படும் பூஜைகள் தன்னை வந்தடையும் என்றும் வரு டத்திற்கு ஒருமுறை குடும்ப அங்கத்தினர்களை தான் காண விரும்புவதாகவும் சொல்லியும் மேலும் அன்னைக்கு சில மந்திர உபதேசங் களும் சொல்லி மறைந்தது. இன்றும் முத்தச்சன் (தாத்தா) காவு எனப்படும் அந்தப் பகுதிக்கு இல்லத்து சந்ததியினர் சிவராத்திரி அன்று அனந்தனாகிய தாத்தாவின் அறைக்கு முன் னால் நின்று தொழுவதும் நைவேத்யம் செய்த நூறும் பாலும் பிரசாதம் அருந்துவதும் வழக்கம்.

இது இப்படியிருக்க இன்றும், மன்னார் சாலை ஆலயத்தில் 'வலியம்மை' என அழைக் கப்படும் மூதாட்டி குறிப்பிட்ட தினங்களில் பூஜை செய்கிறார். ஸ்ரீதேவி அம்மாவை எல்லோரும் 'வலியம்மை' (முதாட்டி) என்றே அழைத்திருந்தார்கள். அன்றுமுதல் இன்றுவரை இல்லத்தில் வலியம்மை பதவியில் இருக்கும் பெண்மணிதான் குறிப்பிட்ட நாட்களில் பூஜை செய்கிறார்.

ஒருமுறை புரட்டாசி ஆயில்யமாகிய விசேஷ பூஜைக்கு முன் தினமான பூசம் நாளன்று வாஸுதேவன் நம்பூதிரிக்கு செய்து கொண்டிருந்த பூஜையைத் தொடர முடியாத நிர்பந்தம் ஏற்பட்டது. அன்றைய தினம் பார்த்து வேறு ஆண்களும் அங்கு இல்லாமற் போயினர். அதைக்கண்ட ஸ்ரீதேவி அம்மா அடுத்த நாளான ஆயில்ய பூஜைக்கு பங்கம் வந்துவிடுமோ எனப் பயந்து அருகிலிருந்த குளத்தில் குளித்து தியான நிஷ்டைகளோடு நாகராஜனை மனதில் தியானித்து கணவர் பாதியில் விட்ட பூஜையைத் தொடர்ந்து செய்து முடித்தார். அவரது பூஜையில் மனம் மகிழ்ந்தார் நாகராஜன்.

எனவே, இனி முதல் குறிப்பிட்ட நாட் களில் பூஜையும் நூறும் பாலும் எனப்படும் நைவேத்யமும் சிவராத்திரி அன்று திருவா பரணம் (இறைவனுக்கு சார்த்தும் கவசம்

ஆபரணங்கள்) எடுத்து வருவதும் ஸ்ரீதேவி அம்மா செய்தால் போதும் என்ற அசரீரி ஒலித்ததாம்.

இன்றளவும் எல்லா பூசம் நாளிலும் முதல் பாதி பூஜையை பிரதான போற்றியும் (பூஜை செய்பவர்) பின்பாதி பூஜையை வலியம்மையும் செய்கிறார்கள். எல்லா மலையாள மாதங்களின் முதல் தேதி, எல்லா மாதமும் ஆயில்யம் நாள், ஓணத்திருநாள், தை அமாவாசை தொடங்கி சிவராத்திரி வரை உள்ள நாட்கள் ஆடிமாதம் முதல் பன்னிரண்டு நாட்கள், சிவராத்திரி நாளில் சர்ப்ப பலி எனப்படும் விசேஷ பூஜை, நூறும் பாலும் நைவேத்யம் வைப்பது எல்லாம் வலியம்மைதான் நடத்துகிறார். மண்ணார்சாலை ஆயில்யம் என்ற பிரசித்த வாய்ந்த ஐப்பசி மாத ஆயில்யமும், புரட்டாசி மாசி மாத ஆயில்யத்தின் பூஜைகளும் சர்ப்ப பலியும் அவர்தான் நடத்துகிறார்.

மிகக் கடுமையான ஆசார அனுஷ்டானங்களோடு கூடியதும் பிரம்மச்சரிய விரதமும் மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டியதுமான பூஜைகளை பெண்கள் செய்வது என்பது அதிசயம் அல்லவா?

மண்ணார்சாலை ஆலயம் சுமார் ஆறாயிரம் வருடப் பழக்கமுள்ளதாகச் சொல்லப்படுகிறது. கோவில் ஒரு வனப் பிரதேசத்தை நீக்கி அமைக்கப்பட்டது என்பதற்கு சாட்சியம் கூறும் நெடிதுயர்ந்த மூங்கில் மரங்களும், நான்கு புறமும் படர்ந்திருக்கும் பெயர் அறியா கொடிகளும் மூலிகைச் செடிகளும் மற்றும் பலவிதமான ஒலிகளை எழுப்பும் பறவைகளும் கண்ணைக் கவருகின்றன. கோவில் இன்னும் தன் பழமை மாறாமல் இருக்கிறது.



சமையல் செய்வோரின் மனநிலைக்கும் சாப்பாட்டுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. அதனால் சமையல் செய்யும்போது நல்ல எண்ணங்களோடு, கடவுளின் நாமங்களை சொல்லிக் கொண்டே, பாசத்தோடு செய்ய வேண்டும்.

— ஆர். லெக்ஷ்மி சந்தானம்

பிரதான விக்ரஹங்களாக நாகராஜாவும் சர்ப்பயக்ஷியும் பிரதிஷ்டை செய்யப் பட்டிருக்கின்றன. தேய்மானத்தால் விக்ரஹங்களின் யதார்த்த அமைப்பு தெரிவதில்லை என்றாலும் விக்ரஹங்களின் மேல் கவசங்கள் சார்த்தப் பட்டு அவை ரூபம் இன்னதென்று தெளிய வைக்கின்றன. நாகராஜர், அபயம் வரதா என்ற சின்முத்திரையுடன் காட்சி தருகிறார். விடியற் காலை முதல் உச்சி பூஜை வரை அபிஷேகம், தாரை, இவை நடக்கிறது. பால் இளநீர், சந்தனம் இவைக்குப் புறமே பஞ்ச கவ்ய அபிஷேகமும் உண்டு. இதில் சாணகத்திற்குப் பதில் சந்தனம் எடுக்கிறார்கள். பாக்கு மரப் பூவால் மாலை அணிவிக்கிறார்கள்.

சிவராத்திரி அன்று மிக விசேஷ பூஜைகள் நடக்கின்றன. அன்றைய தின பூஜைக்கான நூறும் பாலும் நைவேத்யம் இல்லத்து முறையாகும். எனவே அன்றைய தினம் இல்லத்துப் பெண்மணிகள் குளத்தில் குளித்து பாரம்பரிய உடை அணிந்து வயது வாரியாக வந்து வலியம்மையின் ஆசி பெற்று நூறும் பாலிற்கான அரிசி மாவை உரலில் இடிக்கிறார்கள். சிவராத்திரி அன்று மட்டும் இரவு நேர பூஜையும் தீபாராதனையும் உண்டு.

புரட்டாசி, ஐப்பசி, மாசி மாதங்களில் ஆயில்யம் நாள் மிகவும் விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆயில்யம் நாகராஜனின் ஜென்ம நாளாகும். மண்ணார்சாலை ஆயில்யம் என்ற பிரசித்த பெற்ற உற்சவம் ஐப்பசியில் (அக்டோபர்) நடக்கிறது. புரட்டாசி ஆயில்ய பூஜைக்கு வழக்கமாக வரும் திருவிதாங்கூர் ராஜ குடும்பத்தினர் ஒருமுறை வர முடியாமற் போக அதற்கடுத்த மாதம் ஆயில்ய நாளில் வந்து தொழுது கொள்வதாக மனதில் இயானித்து அதற்குண்டான செலவையும் ஏற்று அதன் பின் எல்லா வருடமும் அவ்வாறு நடத்த ஒரு கணிசமான தொகை கொடுத்தாகவும் அதிலிருந்து புரட்டாசி ஐப்பசி இரண்டு ஆயில்ய பூஜைகளுமே விமரிசையாக நடப்பதாகவும் வரலாறு.

வழக்கமாக எல்லா கோவில்களிலும் நடப்பதுபோல் இங்கும் துலாபாரம், அன்னப் பிராசனம், திருமணம், நாமகரணம் எல்லாம் நடக்கிறது. மிக மிகப் பிரசித்தி பெற்ற உருளி கவிழ்த்தல் பிரதான வேண்டுதலாகும். குழந்தைச் செல்வம் இல்லாதவர்கள் நாகராஜனை வேண்டிக்கொண்டு வெண்கலம் அல்லது பித்தளை உருளி வாங்கி கோவிலில் கொடுக்கும்போது வலியம்மை அதை அனந்தனாகிய நாகர் இருக்கும் நிலவறையில் கவிழ்த்தி வைப்பார்கள். நமது பேரும் விலாசமும் உருளியின் மேல் எழுதுவார்கள்.

வேண்டுதலின்படி குழந்தை பிறந்ததும் உருளி நிமிர்த்தி நாகராஜாவிற்கு பால்பாயஸம் நிவேதனம் செய்வது வழக்கம். ஒருவேளை



விளாம்பழத்தைத் தரையில் போட்டால் நிற்க வேண்டும். அப்போதுதான் பழம். காயாக இருந்தால் ஓடும்.

— கி. ஐஸ்வர்யா



ஏதேனும் காரணத்தால் குழந்தை பிறக்கவில்லையென்றாலும் ஒரு கால வரையறை கொடுத்து உருளியை நிமிர்த்த வேண்டும். நிலவறையில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படும் பாம்புகள் உருளிக்கடியில் வந்திருந்து வேண்டிக் கொண்டவள் நன்மைக்காக அமர்ந்திருக்குமாம். எனவே உருளியை நிமிர்த்தாமல் இருந்துவிட்டால் பலருக்கும் ஆஸ்துமா, மூச்சு முட்டல் போன்றவை ஏற்படுவதாகச் சொல்கிறார்கள்.

பாம்புக்கடி விஷத்தை மாற்றும் மந்திரங்கள் இல்லத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்குத் தெரியும். எனவே எலிக்கடி விஷம், பாம்பு விஷம் மற்றும் விஷத் தீண்டல்களை பச்சிலை மருந்துகளாலும் மந்திரத்தின் மூலமும் குணப்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் இந்த உபதேசம் இல்லத்திலுள்ளவர்கள் மட்டுமே பரம்பரையாக அறிகிறார்களே தவிர மற்றுள்ளவர்களுக்கு உபதேசம் செய்யக் கூடாதாம்.

மன்னார்சாலை கோவிலுக்கு வழக்கமாக வருபவர்களை பாம்புகள் தீண்டாதாம். நாகராஜ பக்தர்களுக்கு ராகு கேது தோஷங்கள் ஒன்றும் செய்வதில்லை. மன்னார்சாலையில் அபூர்வமாக பாம்புகள் சஞ்சரிப்பது மனிதர்கள் கண்ணில் பட்டாலும் அவைகளால் கெடுதல் நேராதாம். விஷப்பாம்புகள் அங்கே சஞ்சாரம் செய்யாமலிருக்க இப் பாம்புகள் பார்த்துக் கொள்ளுமாம்.

சுமார் அறுபது வருடங்களுக்கு முன் நடந்ததாகச் சொல்லப்படும் சம்பவம் இது. மஞ்சள் பாம்பொன்று விஷப் பாம்பொன்றை குளக்கரையில் தன் வாயில் வைத்துக் கொண்டிருந்து பின் விட்டதாம். பயந்ததாலோ அன்றி, சுபாவ நிமித்தமோ விஷப்பாம்பு படமெடுத்ததாம். உடனே மஞ்சள் பாம்பு அதைக் கவ்வி முழுங்கிவிட்டது. செய்தி அறிந்த அன்றைய வலியம்மையாகிய சாவித்திரி அந்தர்ஜனம் ஓடோடி வந்து சில மந்திரங்கள் சொல்லி, கண்ணீரோடு விஷப் பாம்பை விட்டு விடும்படி வேண்டினாராம். நீண்ட நேர தயக்கத்திற்குப் பின் விஷப் பாம்பை விடுவித்து வலியம்மாவை நோக்கி தலை சாய்த்து பின் காவில் சென்று மறைந்ததாம். இதை கண்ணால் பார்த்தவர்கள் உண்டாம்.

மன்னார்சாலை கோவிலில் கல்வியில் சிறந்து விளங்க, பேரும் புகழும் பெற, பட்டாலான வஸ்திரங்கள், நகைகள் மற்றும் தானியங்களும், தோல் வியாதி, விஷக்கடி, குஷ்டரோகம் போன்ற வியாதிகள் நீங்க உப்பு, மிளகு, பச்சைப் பயறு முதலியவை சந்நிதியில் வைக்கிறார்கள். குறிப்பாக விஷக்கடி வராமலிருக்க ஆயில்ய நாள் தோறும் மஞ்சள் தூள், பால் இரண்டும் அபிஷேகத்திற்குக் கொடுக்கிறார்கள். வேண்டுதல்படி தங்கம், வெள்ளியால் செய்த நாகர் உருவங்கள், பாம்பு புற்று, முட்டை, பாம்பு வசிக்கும் மரங்கள் ஆகியவையும் சந்நிதியில் வைக்கப்படுகின்றன.

நாகராஜனின் கோவிலில் பஜனம் இருந்து தீராத வியாதிகட்கு நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். ராகு, கேது தோஷங்களின் பாதிப்பு கேரள மக்களிடையே காண்பது அரிது. காரணம் நாகங்களின் பிரதிஷ்டை அநேகமாக பல கோவில்களிலும் காணப்படுவதால் ஆயில்யத்தன்று நாகங்களைத் தொழுவதும் வழக்கமாகப் போய்விடுகிறது. பொதுவாகவே கேரளமெங்கும் உள்ள கோவில்களில் நாம் செல்லும்போது ஆலய சாத்திர தர்மப்படி நடக்கும் பூஜைகளும் ஆசாரமுறைகளும் நமக்குள் பயம் கலந்த பக்தி உணர்வை ஏற்படுத்துவது மட்டுமன்றி, இங்கே நாம் செய்யும் பிரார்த்தனையும் வேண்டுதலும் நிறைவேறாமல் போகாது என்ற நம்பிக்கை உணர்வும் நம்மிடையே தோன்றுகிறது.

உலகமெங்கும், விஞ்ஞானம் மருத்துவம், பொறியியல் அறிவியல் கணிப்பொறி மேதைகள் என பல துறைகளில் கேரள மக்கள் சிதறிக் கிடப்பினும் குழந்தைப் பேறு கிடைக்கத் தாமதமாகிறது என்ற நிலை வரின் முதலில் நாடுவது மன்னார்சாலை நாகராஜனைத்தான்.

இன்றளவும் கேரள மக்களை பசி, பட்டினி, நாச நஷ்டங்கள், இயற்கையின் சீற்றம், வறட்சி இவைகளின் பாதிப்பிற்குப் பெரிதும் ஆளாகாமல் ஓரளவிற்கு மன நிம்மதியும், சுபிட்சமும் மேம்பட்ட கல்வியும் சீரிய வாழ்க்கைத் தரமும் பெற்றவர்களாக விளங்க வைப்பது, தூய்மையான தெய்வ வழிபாடும் அசைக்க முடியாத தெய்வ நம்பிக்கையுமே.

— பார்வதி சூர்யா

நாலு பேர் என்ன சொல்வார்கள்?

திருமூலர் தொகுத்துள்ள பிராணாயாமம் பற்றிய கருத்துகளுக்கு மருத்துவ ஆய்வு செய்து கொடுக்க வேண்டிய விவரம் கிடைக்க சிறிது காலம் தேவைப்படுகிறது...

ஏற்கெனவே நான் எழுதி வந்த திருமூலரின் கருஉற்பவம் பகுதியினைத் தொடருகிறேன். ஜீன்கள் பற்றிய விளக்கம் கூறும்போது திருமூலர் முதல் ஐந்து என்றும், பஞ்ச பூதங்கள் என்றும் குறிப் பிடும் வார்த்தைகளுக்கு விஞ்ஞானரீதியாக நம் உடல் உருவாகும் போது முதலில் ஏற்படும் '5' ஜீன்கள் தான் காரணம் என்பதைக் கூறியுள்ளேன். இந்த ஐந்து ஜீன்கள் சரியாக உருவாகாவிட்டால் கரு நிலைக்காது, சில முக்கியமான பிறவிக் குறைபாடுகளுக்கும் காரணமாக அமையலாம்.

(சிவ) "பிரான் வைத்த ஐந்தின் பெருமை'' என்று திருமூலர் குறிப்பிடும் ஐந்து என்ன என்று ஓரளவு தெரிகிறது அல்லவா?

இந்த கருஉற்பவம் தவிர மற்ற பல இடங்களிலும் திருமூலர் பல நுணுக்கமான விஷயங்களைக் கணக்கிட்டுக் கூறுகிறார். உதாரணமாக, "ஏற்றம் இரண்டு, மும்மலம், நாலாந்துரி, பசுக்கள் இருபத்தி நாலு, அணுவினை ஆயிரம் கூறிட்டு, அண்டம் எழு கோடி" என்று எல்லாம் பல இடங்களில் எழுதும் போது எப்படி இவ்வாறு எல்லாம் உறுதியாகக் கணக்குப் போட்டு உள்ளார் என்று வியந்து யோசிக்க வேண்டியுள்ளது. நமக்குப் புரியவில்லை, தெரியவில்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காக இவற்றுக்கு உள் அர்த்தம் இல்லை என்று மறுத்துச் சொல்லி விட முடியாது.

விஞ்ஞானம் எடுத்துப் படித்தால் கணக்கு வராது, கணக்கு நன்கு போட்டால், விஞ்ஞானம் வராது. இலக்கியம் படித்தால் இரண்டுமே வராது. தற்காலத்தில் கம்ப்யூட்டர் மேதைகளை ஏதேனும் இரண்டு சிறிய எண்களைச் சொல்லி மொத்தம் எவ்வளவு என்று கேட்டு விட்டால் போதும், கால்குலேட்டர் எங்கே என்று தான் கேட்கிறார்கள். ஆனால் ஞானியாகிய திருமூலர் இலக்கிய நடையில், வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள், வாழ்க்கை நெறிகள், வழிகள் எல்லாவற்றையும் விஞ்ஞானரீதியாக உணர்ந்து கணக்கிட்டுச் சொல்லியுள்ளார்.

அவர் உணர்ந்தது என்னென்ன என்பதனை அவர் கூறியுள்ள கணக்குகளைச் சரியாக ஆராய்ந்தால் இந்த 21-ம் நூற்றாண்டு "வாழ்வியல் நூற்றாண்டு" என்பதனை வெகு சீக்கிரமே அடுக்கடுக்காக ஆராய்ச்சி செய்து முடிவுகளை வெளியிட்டு நாம் பெருமைப்படலாம். ஆனால் நம் இந்தியர்களுக்கு உள்ள தடையே, ஆராய்ச்சியில் வெகு குறைவான பண ஒதுக்கல்தான். அமெரிக்காவில் கிடைக்

– டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

கும் 'ரிசர்ச் கிராண்ட்' இந்தியாவில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு கூட இல்லையே.

ஜீனோம் ப்ராஜெக்டுக்குப் பிறகு A, C, T, G என்ற நான்கெழுத்து மந்திரம், படித்த எல்லோருக்கும் ஓரளவு மனப்பாடம் ஆகியுள்ளது. இந்த நான்கும்தான் மனிதனை உருவாக்கும் காரண கர்த்தாக்கள் என்று தெரிகிறது. நான்கினைப் பற்றி திருமூலர் என்ன சொல்கிறார் என்று ஆராய்ந்தேன். பல இடங்களில் நான்கு, நான்கு என்று கூறியுள்ளார்.

1. "நாலு புரவியும்"
2. அணுவின் துரியத்து நான்குமதாகி"
3. "கணுவிலும் நான்கு கலந்து"
4. மருவிய சத்தியாதி நான்கு மதித்த
5. நனவாகி நாலந்துரி
6. சாறுபடுவன நான்குபனை என்று சில உதாரணங்களைக் காணலாம்.

நாமும் நடைமுறை வாழ்க்கையில் இந்த "நான்கு" என்பதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உள்ளோம்!

திசைகள் நான்கு,
வேதங்கள் நான்கு,
மூலாதாரம் நான்கு

நாலு வரிப் பாடல்கள்தான் அநேகமாக எல்லாத் தமிழ் இலக்கியங்களிலும் காணப்படுகின்றன.

அன்றாட வாழ்க்கையிலும்,
நாலு பேர் மதிக்க நடக்க வேண்டும்.
புகழ் நான்கு திசைகளிலும் பரவ வேண்டும்.
நாலு பேர் என்ன சொல்வார்கள்?
நான்கு சுவற்றுக்குள் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க வேண்டும்.

என்று பலவாறாக பேசுவதைக் கேட்கிறோம். நான்கு என்பதற்கு ஏராளமாக மதிப்புக் கொடுத்து வருகிறோம்.

முப்பத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்னால் மருத்துவம் (MBBS) படித்தபோது இந்த A,C,T,G பற்றிப் பேராசிரியர்கள் ஏதோ சொல்வார்கள். எதுவும் புரியாது. இந்த ஜீன் பற்றிய விவரங்கள் அவ்வளவாக புரியாத தெரியாத நிலையில்தான் அப்போதைய மருத்துவ உலகம் இருந்தது. What, Why, How என்று கேள்வி கேட்டுக் கேட்டு எல்லாவற்றையும் பார்க்க வேண்டும் என்பது விஞ்ஞான நியதி. இந்த விளக்கம் தற்போது கிடைத்துள்ளது. பழைய A,C,T,G- க்கு இந்த ஜீனோம் ப்ராஜெக்ட் விளக்கம் கொடுத்துள்ளது.

ஜீன் என்பது இந்த A, C, T, G என்ற நான்கு அட்சரங்களையும் புரட்டிப் புரட்டி எழுதப்பட்ட ஒரு கோர்வையே. குறிப்பிட்ட ஜீன்கள் மனிதன் உருவாவதையும், மனிதன் இறப்பதையும் தீர்மானிக்கிறது.

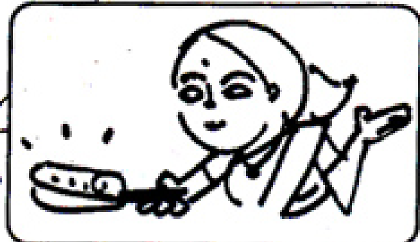
திருமூலர் கூறும், "உயிர்க்கு உள்ளொலி சேர்கின்ற" என்பதில் உள்ள உள்ளொளி A, C, T, Gதான் என்றால் மிகையாகாது. மனித உயிரின் உயிர் நாடி, அந்தராத்மா, ஜீவன், இவற்றைக் கொடுப்பது இந்த A, C, T, G நான்கின் மூலம் தோன்றிய முதல் ஐந்து ஜீன்கள்தான். அடுத்தபடியாக மும்மலம், மூன்றொளி, முத்தண்ட, துரியங்கள் மூன்று என்று பலவாறாக மூன்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளார்.

ஆன்மீக விளக்கங்கள் இவற்றைப் பலவாறாக கூறியிருப்பினும் விஞ்ஞானபூர்வமான விளக்கம் உண்டா என்பதனையும் பார்ப்போம்.



உறவினர் வீட்டில் புளியோதரை கூட வெங்காயப் பச்சடி. பொதுவாக புளியோதரை என்றால் வடாம்தான். பச்சடி தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட சூப்பர் காம்பினேஷன்.
- சுலோசனா பார்த்தசாரதி

2 பங்கு அரிசி மாவிற்கு, 1 பங்கு லேசாக வறுத்த மைதா மாவு, தேவையான அளவு மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, எள், ஒன்றிரண்டாக உடைத்த நிலக்கடலை போட்டு நீர், சூடான எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து எள்ளடை செய்து பாருங்கள். மெல்லிசாக தட்ட வருவதுடன் நல்ல மொறுமொறுப்புடன் இருக்கும்.
- பத்மஜா ராமகோபால்.





மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் அங்காரகன் நான்காம் இடத்தில் நீசம் பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதும், மாத ஆரம்பத்தில் புதன் சஞ்சாரமும் சில தொல்லைகள் ஏற்படக் காரணமாகும். மேலும் சூரியன் ஐந்தாமிடத்திலும் சுக்கிரன் ஆறாமிடத்திலும் அமர்ந்திருப்பதும் கூட அவ்வளவு சாதகமானதாகாது. எனவே நீங்கள் எதிலும் சற்று நிதானமாகவும் எச்சரிக்கையாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அனுசரணையான போக்கைக் காண்பதரிது. எனவே மற்ற எந்தச் சலுகைகளையும் எதிர்பார்க்க ஏற்ற தருணமில்லை. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு உங்கள் முயற்சிகளில் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். கலைஞர்கள் புதிய ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடுவீர்கள். பண வரவும் கூடுதலாகவே இருக்கும்.



மாணவர்கள் கல்வியில் முன்னேற்றமான பாதையைக் காண்பீர்கள். பெண்கள் மகிழ்ச்சிகரமான நற்பலன்களைப் பெற முடியும் என்றாலும் உடல்நிலையில் சிறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டு நீங்கக் கூடும். வியாபாரிகள் சுமாரான வியாபாரத்தை மட்டுமே எதிர்பார்க்க முடியும்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான நிலையே காணப்படும். பொருள் வரவு குறைவுமென்பதால் சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நலம். எனினும் பற்றாக்குறை ஏற்படாது. விருந்துகள், விழாக்களில் கலந்து கொண்டு மகிழும் வாய்ப்புண்டு. புண்ணியத்தலம் ஒன்றுக்குச் சென்று வருவீர்கள். சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கான முயற்சிகளில் தாமதம் ஏற்படுமெனினும் இராகு கேது மாற்றம் நன்மைகளைச் செய்யும்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் வில்வ தளங்களைக் கொண்டு சிவபெருமானை வழிபட்டு வாருங்கள். மேலும் நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலேயே நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை

செப்டெம்பர் 2000

நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகி இனிய நற்பலன்கள் நடைபெறும்.

இந்த மாதம் எப்படி?



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்மத்தில் குருவும் சனியும் கூடியிருப்பதும், ஐந்தாம் இடத்தில் சுக்கிரன் நீச்சம் பெற்றிருப்பதும் இந்த மாதத்தில் உங்களுக்குச் சில பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தக் கூடுமாயினும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் இராசிநாதன் சுக்கிரனுடன் புதனும் கூடிச் சஞ்சரிப்பது உங்கள் பிரச்னைகளைச் சமாளிக்கத் துணைபுரிவதாகும். இராகு, கேது மாற்றமும் நன்மையே. பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். செலவுகளும் கூடுதலாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதில் தடங்கல்கள் ஏற்படக்கூடும். என்றாலும் எதிர்பாராத வருமானங்கள் உங்கள் மகிழ்ச்சியைப் பெருக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தை அடைவீர்கள். தொலை

தூரத்திலிருந்து தொழிலுக்கு நன்மை செய்யக் கூடிய ஒரு தகவல் வந்து தெம்பூட்டும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியாவிட்டாலும் கைவசம் உள்ள பணிகளில் கவனம் செலுத்திக் கைநிறையப் பொருள் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு சுமா ரான வியாபாரமே நடைபெறும் என்றாலும் பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதால் கையில் பணம் புரளும். மாணவர்கள் படிப்பில் அக் கறையை நன்கு வளர்த்து உற்சாகமாக இருப்பீர் கள். பெண்களின் மகிழ்ச்சி கூடுதலாகவே காணப்படும்.

குடும்பத்தில் கலகலப்புக்குக் குறைவிராது. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று திடீரென முடிவாகி மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். சுபச் செய்தி அடங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேரும். மனைவியின் உடல்நலத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட்டு சரியா கும். பூமி, நிலம் விஷயத்தில் நிதானம் தேவை.

நீங்கள் சனிக்கிழமைதோறும் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து, அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநி யோகித்து வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்கியங்களும் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 –ஆம் பாதங்கள்.

இரண்டாம் இடமாகிய குடும்பஸ்தானத் தில் செவ்வாய் நீச்சம் பெற்றுக் காணப்பட்டா லும், இராசிநாதன் புதன் நான்காம் இடத்தில் உச்சநிலை பெறப் போவதால் இம்மாதம் உங் களுக்கு ஓரளவு சுமாரான நற்பலன்களுக்குக் குறைவிராது எனலாம். எனினும் சகோதர வழியில் கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட இட முண்டு. ஏழரைச் சனியின் பாதிப்புகளும் அவ் வப்பொழுது தலைகாட்டும்.

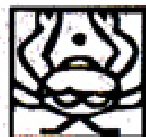
உத்தியோகப் பிரிவினர் உங்கள் வழக்க மான பணிகளில் மிகுந்த கவனத்துடன் நடந்து கொள்வது அவசியம். உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற இது வழிவகுக்கும். தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் அதிகமான வேலை பளுவைச் சுமக்க நேரும். கூடவே இருப்பவர்கள் மறைமுகமாக நிர்வாகத்தினரி டம் உங்களைப் பற்றிப் புகார் கூறுவார்கள்.

வியாபாரிகள், சுமாரான வியாபாரத்தின் மூலம் சுமாரான லாபத்தை மட்டுமே பெற இடமுண்டு. மாணவர்கள் படிப்பில் ஆர்வம் கொண்டிருப்பினும், குடும்பச் சூழ்நிலைகள் சிறு கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும். கலைஞர்கள் சோர்வுக்குள்ளாகி போதிய வாய்ப்புகளின்றி வருந்த நேரும். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் நிலைமை சரியாகி விடும். பெண்களின் மனத் தில் முழுமையான மகிழ்ச்சியின்றி சில சலனங் கள் இருந்து வரும்.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவிக் கிடையே ஓரளவு இணக்கமான போக்கு இருந்து வரும். என்றாலும் சில கருத்து வேறு பாடுகளும் காணப்படும். வாகன வகைச் செலவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சகோதர வழி யில் கவலை ஏற்படும். அக்கம் பக்கத்தினரிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகவும். கனவில் விஷ ஜந்துக்கள் காணப்படும்.

நீங்கள் வெங்கடாசலபதி படத்துக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து, தினமும் வணங்கி வந்தால் உங்களுக்கு நேரும் சோதனைகள் விலகி, சுபிட்சம் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4– ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜென்மத்தில் செவ்வாயும் இரண்டாம் இடத்தில் சூரிய

சேமியா பக்கோடா



ஒரு கப் சேமியாவை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து, ஒரு கப் கொதி நீர் சேர்த்து, சிம்மில் மூடி வைத்துத் தண்ணீர் வற்றியதும் தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆற விட வேண்டும். இத்துடன் சமபங்கு கடலை மாவு, சிறிது அரிசி மாவு, பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லித் தழை, உப்பு, காரப் பொடி சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து பக்கோடா செய்யலாம். நல்ல கனிசமாக இருப்பதோடு, 'சேமியா பக்கோடா' கரகரப்புடனும், வயிறு நிரம்புவதாகவும் இருக்கும்.

- பாலா மணி



நவராத்திரி நேரத்தில் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்த சுண்ணாம்பு நாளாகி விட்டதால் வாசனை போய் காய்ந்திருந்தது. அதைத் தட்டில் கொட்டி, ஐஸ் வாட்டரில் பிசைந்து சிறிது ரோஸ் மில்க் எஸன்ஸ் கலந்து மீண்டும் தாம்பூலத்திற்கு உபயோகித்தேன். வாவ் என்ன சூப்பர் வாசனை 'அண்ட் டேஸ்ட்!

— ரமேஷ் லக்ஷ்மிப்ரியா.

னும் இருப்பதாலும் பதினொன்றில் சனி, குரு இருப்பதாலும் இந்த மாதம் நற்பலன்கள் ஓரளவு அதிகமாகவும், கெடுபலன்கள் சற்றே குறைவாகவுமே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை அடைவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி பெற்று, திருப்தியான பண வருவாயையும் பெறுவீர்கள். வியாபாரம் ஓரளவு மும்முரமாக நடைபெறுவதைக் கண்டு வியாபாரிகள் மனமகிழ்ச்சி கொள்வீர்கள். எனினும், பணப் புழக்கம், கணக்கு வழக்குகளில் எச்சரிக்கை தேவை. கலைஞர்கள் புதிய ஒப்பந்தங்களைப் பெற முயற்சி செய்தால் வெற்றி கிட்டும். மாணவர்களின் சுறுசுறுப்பான போக்கு பெற்றோரிடம் நற்பெயரைப் பெற்றுத் தரும். பெண்கள் ஆடை, அணிமணிகளின் சேர்க்கையாலும், விருந்து உபசாரங்களில் கலந்து கொள்வதாலும் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே கனிவும் அன்பும் கலந்து காணப்படும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். பெரிய மனிதர் ஒருவரின் சந்திப்பு நிகழ வாய்ப்புண்டு. குடும்ப கௌரவம் சிறக்கக்கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சி நடைபெறும்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனையின் பேரில் குபேர ஹோமம் என்ற பூஜையை உங்கள் வீட்டில் நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்தில் செல்வச் செழிப்பு மிகுந்து காணப்படும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

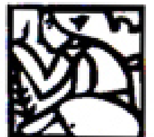
ஜென்மத்தில் புதன், சூரியன் அமர்ந்திருப்பதும், அடுத்து வரும் சில தினங்களில் புதன் இரண்டாம் இடத்தில் உச்சமடைய இருப்பதும் இம்மாதம் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு நற்பலன்களையே ஏற்படுத்தும். பணப்புழக்கம் சுமாராக இருக்கும். பத்தாமிடத்தில் உள்ள குரு, சனியின் வேகம் குறைந்து காணப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் கிட்டும் என்றாலும் அதற்கு மாதப் பிற்பகுதி வரை காத்திருக்க வேண்டும். தொழிற்பிரிவினரைப் பொறுத்தவரை தனிப்பட்ட தொழில்களைத் தவிர கூட்டுத் தொழிலில் உள்ளவர்களே சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். மாணவர்களின் ஆர்வம் படிப்பில் அதிக அளவில் காணப்படுவது ஒரு விசேடமான பலனை அளிக்க இருக்கிறது. வியாபாரிகள் சுமாரான வியாபாரத்தையே காண முடியும் என்பதால் பெரிய அளவில் லாபம் எதையும் எதிர்பார்க்க இயலாது.

கலைஞர்களின் முயற்சிகளில் சிலருக்கு மட்டுமே வெற்றி கிட்டும். சிலருக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதிய வாய்ப்புகள் அமையக் கூடும். பெண்கள் எல்லா வகையிலும் திருப்தியான போக்கையே காண்பீர்கள். எனினும் உடல்நலத்தில் மிகவும் அதிகமான கவனம் அவசியம்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே சுமுகமான நல்லுறவு நிலவி வரும். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான ஒரு தகவல் வந்து சேரும். சிலருக்குத் திடீரென திருமணம் நிச்சயமாகும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதன் மூலமும், தினமும் காலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதன் மூலமும், உங்கள் குடும்பத்தில் சுபிட்சம் மேலோங்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள். ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசியில் சுக்கிரன் நீச்சம் பெற்றுள்ளதாலும், அடுத்து சில தினங்களில் இராசிநாதன் புதன் அவருடன் சேர்ந்து நீசபங்

மாதம் ஒரு மந்திரம்

"எம் பொடு கொம் பொடு ஆமை
இவை மார்பிலங்க
எரு தேறி ஏழை யுடனே
பொன் பொறி மத்த மாலை புனல் சூடி
வந்து என்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஒன்பதோடு ஒன்றோடு ஏழு
பதினெட்டோடு ஆறும்
உடனாய நாள்கள் அவைதாம்
அன்பொடு நல்ல நல்ல அவை நல்ல
நல்ல
அடியார் அவர்க்கு மிகவே."

தெய்வத் திருக்குழந்தை ஞானசம்பந்தர் அருளிய கோளறுபதிகத்தின் அருமையான முத்துக்களில் இது ஒன்று.

எலும்பு, பன்றியின் கொம்பு, ஆமை, ஆகியவற்றை தரித்து ஊமத்த மலர் சூடி, கங்கையைத் திருமுடியில் தரித்து, உமா தேவியுடன் ரிஷபத்தில் காட்சி தரும் இவர் தீதான நட்சத்திரங்களில் வரும் தோஷத் தைத் தன் பக்தர்களுக்கு விலக்கி நல்லன வாக திகழச் செய்கிறார்.

ஞானசம்பந்தரின் மேற்படி பதிகத்தை 9 முறை கூறி, 'சிவாய நம' என சிந்தித்துச் சொல்வோருக்கு அசுபங்கள் அணுகவே அணுகாது. ஈஸ்வர கிருபையால் அனைத்து நன்மைகளும் தேடி வரும் என்பது நிச்ச யம்.

கம் அடையச் செய்வதாலும் இம்மாதம் உங் களுக்குப் பெரும்பாலும் நன்மைகளே ஏற்படும் எனலாம்.

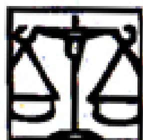
உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இம்மாதம் எவ்வித மான தொல்லைகளும் இல்லாமல், நல்ல வரு மானமும் குறைவின்றிக் கிடைப்பது பெரு மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். தொழில் துறையில் உள்ளவர்கள் கூட்டாளிகளை நம்பாமல் நீங்களே தொழிலைக் கவனித்தால்தான் பலன் உண்டு. இல்லையேல் சிரமப்பட நேரும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைத் தேடியோ, பழைய பாக்கிகளை வசூல் செய்யவோ செல்லும் போது நேரடியாகச் சென்று சம்பந் தப்பட்டவர்களிடம் பேசுங்கள். இடைத் தரகர் களை நம்ப வேண்டாம்.

மாணவர்களின் போக்கில், வரவேற்கக் கூடிய அளவுக்கு படிப்பில் ஈடுபாடு கொள்ளக் கூடிய மாற்றம் உண்டாகும். வியாபாரிகள் வியாபாரத்தில் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். ஆயினும் கடையில் வேலை செய்யும் ஆட்களிடம் கவனமாக இருங்கள். பெண்கள் எல்லாப் பிரச்னைகளிலும் திருப்தி யான போக்கையே காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே கருத்து ஒற்றுமை நிலவி வரும். குடும்பத்தில் அல்லது உறவினர் வகையில் சுபச் செலவுகளுக்கு இடமுண்டு. சிலர் புது வீடு குடியேற வாய்ப் புண்டு. குடும்பத்துடன் ஆலய தரிசனம் கண்டு வரும் பாக்கியம் கிட்டும். விஷ ஜந்துக்கள் கனவில் காணப்படக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் விஷ்ணு பக வானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். நற்பலன்கள் நாளும் பெருகும்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

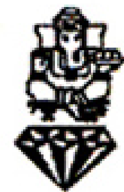
பத்தாம் இடத்தில் செவ் வாய் நீச்சம் அடைந்திருப்பதும், இராசிநாதன் சுக்கிரன் பன்னிரண்டில் நீச்சம் பெற்றிருப்பதும் பாதகமான அம்சங்களே என்றாலும், புதன், கேது ஆகியோரின் சஞ்சாரம் சாதகமாக உள்ள தால் நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்மையான பலன் களையே இம்மாதத்தில் அடைய முடியும். பொருளாதார நிலையில் திடீரென ஒரு முன் னேற்றம் காணப்படும். இராகுவும் பெரும் நன்மைகளை உண்டாக்குவார்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் நினைத்தபடி நன்மை களை அடைந்து மகிழ்வீர்கள். உயர் அதி காரிகளின் ஆதரவும், சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் பூரணமாய்க் கிட்டும். தொழிற் துறையினர் வேகமான முன்னேற்றத்தைப் பெறுவீர்கள். வியாபாரிகள் உங்கள் வியா பாரத்தை மேலும் விரிவுபடுத்த எண்ணும் அளவுக்கு எதிர்பாராத அளவில் பெரும் லாபத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

கலைஞர்களுக்கு வழக்கமான சூழ்நிலை களில் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. பண வருவாயிலும் குறைவிராது. மாணவர்கள் கல்வி வளர்ச்சியில் மிகுந்த அக்கறை காட்டி எல்லாருடைய பாராட்டுக்களையும் பெறுவீர் கள். பெண்களின் மனம் குதூகலப்படும் படியான சம்பவங்களே குடும்பத்திலும் வெளி வட்டாரத்திலும் நடைபெறும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவிக் கிடையே பரஸ்பர நல்லுறவு நிலவி வரும். குடும்பத்தினருடன் ஒரு பயணத்தை மேற் கொள்வீர்கள். ஏற்றுமதித் தொழிலில் உள்ளவர் கள் சிறப்பான சந்தோஷத்தைப் பெற முடியும்.





எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017. PH: 4344442, 4327764

TUESDAY HOLIDAY (10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

நட்சத்திரம்	ராசி	ராசிக்கேற்றகல்	கல்லின் எடை	வெள்ளி மோதிரம் விலை	இன்சூர் தபால் செலவு
அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை முதல் பாதம் முடிய	மேஷம்	பவழம்	2 CARAT	400/-	50/-
கார்த்திகை 2-ம் பாதம், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 2ம் பாதம் முடிய	ரிஷபம்	வைரம்	5 CENT	2250/-	200/-
மிருகசீரிசம் 3-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 3-ம் பாதம் முடிய	மிதுனம்	மரகதபச்சை	20 CENT	400/-	50/-
புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம் முடிய	கடகம்	முத்து	2 CARAT	400/-	50/-
மகம், பூரம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய	சிம்மம்	மாணிக்கம்	20 CENT	400/-	50/-
உத்திரம் 2ம் பாதம் முதல், அஸ்தம், சித்திரை 2-ம் பாதம் முடிய	கன்னி	மரகத பச்சை	20 CENT	400/-	50/-
சித்திரை 3-ம் பாதம் முதல், சுவாதி, விசாகம் 3ம் பாதம் முடிய	துலாம்	வைரம்	5 CENT	2250/-	200/-
விசாகம் 4ம் பாதம் முதல், அனுஷம், கேட்டை முடிய	விருச்சிகம்	பவழம்	2 CARAT	400/-	50/-
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் முதல் பாதம் முடிய	தனுசு	புஷ்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
உத்திராடம் 2ம் பாதம், திருவோணம் அவிட்டம் 2-ம் பாதம் முடிய	மகரம்	நீலம்	20 CENT	400/-	50/-
அவிட்டம் 3-ம் பாதம் முதல், சதயம், பூரட்டாதி 3ம் பாதம் முடிய	கும்பம்	நீலம்	20 CENT	400/-	50/-
பூரட்டாதி 4ம் பாதம் முதல், உத்திரட்டாதி, ரேவதி முடிய	மீனம்	புஷ்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
தனுசு, மீன ராசிக்காரர்கள் கனக புஷ்பராக மோதிரமும் அணியலாம்			25 CENT	500/-	60/-
ராகு, கோமேதகம்			50 CENT	400/-	50/-
கேது, வைடூரியம்			20 CENT	400/-	50/-
அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம்			2 CARAT	400/-	50/-

*** நவரத்தினம் மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. *** **WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS**

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் மோதிரம் ரூ. 400/- கார்னெட் மோதிரம் அணிந்தால் செல்வ வளம் பெருகும். வியாபாரம், படிப்பு, ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்

குறிப்பு : புஷ்பராகம், வைரம், நவரத்தினம், ஆகிய மோதிரங்கள் வெள்ளியிலும், தங்கத்திலும் அணியலாம்.

மீதி அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வெள்ளியில் அணிய வேண்டும். வெள்ளியில் அணிந்தால் பலன் அதிகம். மேற்படி ராசிக்கல் மோதிரம் நம்பிக்கையுடன் அணிந்து முயற்சி செய்தால், கல்வி, தொழில், வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், அனைத்திலும் 100 சதவீத வெற்றி கிடைக்கும்.

* எங்களிடம் நியூமராலஜி படியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும் * திருக்கணித பஞ்சாங்கப்படி கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் ரூ. 50/

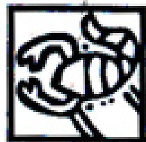
குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோ

முகவரி தெளிவாக எழுதவும். (எமது சிறப்புப் பேட்டியை விஜய் டி.வி.யில் திங்கள், புதன் காலை 9.00 மணிக்கும் ஜெயா டி.வி.யில் வியாழக்கிழமை மாலை 6.30 to 7.00 மணிக்கும் காணத் தவறாதீர்கள்.

AC

விருந்து வைபவங்களில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று முருகப் பெருமானுக்குரிய விசேட பூஜை களைச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் துன்பங் களைப் போக்கி இனிய நற்பலன்களைப் பெறலாம்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4- ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

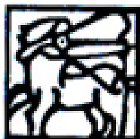
இராசிநாதன் அங்காரகன் ஒன்பதாம் இடத்தில் நீச்சம் பெற்றுள்ளதால் எதிலும் அதிகமான கவனம் தேவைப்படக்கூடிய மாதம் இது. எனினும் புதனின் அருளால் நன்மைகளும் உண்டாகும். உடல்நலத்தில் மட்டும் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இட மாற்றத்துக்கான உத்தரவு கிடைக்கும். நீண்ட நாள் நிலுவையிலுள்ள ஊதிய உயர்வுத் தொகையும் கிடைத்து விடும். தொழிற்பிரிவி னர் முன்னேற்றத்திற்கான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். மாணவர்கள் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கில் காணப்படுவீர்கள். போட்டி, பந்தயங் களில் கலந்து கொண்டு பரிசுகளையும் சிலர் பெறக்கூடும். வியாபாரிகளுக்கு நல்ல முறையில் வியாபாரம் நடந்தாலும் லாபம் சற்றுக் குறை வாகவே இருக்கும். கலைஞர்கள் உற்சாகத் துடன் செயல்பட்டு போதிய பொருள் வசதி களையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்களுக்கு ஓரிரு சிறு மனக்குறைகளைத் தவிர குறிப் பிட்டுச் சொல்லக்கூடிய பாதிப்புகள் ஏதும் இராது.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே இணக்கமான போக்கே இருந்து வரும். வாகன வகையில் ஏதேனும் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். சகோதர வழியில் சற்று மனக்கசப்புகள் ஏற்பட்டு மறையும். புதியவர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவபெரு மானை வில்வ தளங்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்களைப் போக்கி நற்பலன்களைப் பெறலாம்.

தனுசு ராசி :



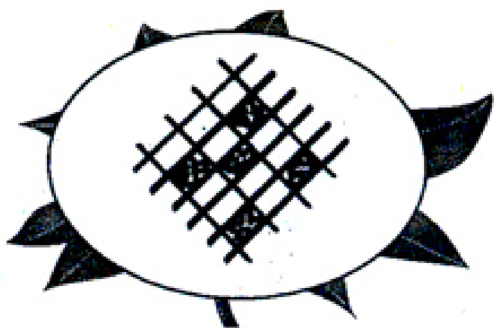
மூலம், பூராடம், உத்திரா டம் 1 - ம் பாதம்.

ஐந்துக்கு உடைய செவ்வாய் எட்டாம் இடத்தில் நீச்சம் பெற்றதால் உடல்நலத்தில் அதிகமான அக்கறை தேவைப்படும். ஆறுக்குடைய சுக்கிரன் பத்தாம் இடத்தில் நீச்சம் பெற்றதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் மிகக் கவனமாக இருப்பது அவசி யம். பத்தாம் இடத்தில் புதன் உச்சம் பெறு வதும் சூரியன் ஆட்சி பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதும் நற்பலன்களைத் தரவல்ல அம்சங்களாகும்.

எதிர்பார்த்த இடமாற்றம் போன்ற இன்னும் பல நன்மைகளையும் உத்தியோகஸ் தர்கள் பெற்று மகிழ்வீர்கள். உயர் அதிகாரி களும் சக பணியாளர்களும் பூரண ஒத்துழைப் பைத் தருவார்கள். தொழிற்பிரிவினர் பெரும் திட்டங்களை நிறைவேற்றி வெற்றி காணக் கூடும். எனவே தயக்கமின்றி முயற்சியில் ஈடுபடு வது நலம். கலைத் துறையினர் உங்கள் நீண்ட கால விருப்பங்கள் நிறைவேறப் பெறுவீர்கள்.

மாணவர்கள் படிப்பில் காட்டும் அளவற்ற அக்கறையைக் கண்டு பெற்றோர் மனம் மகிழ்ச்சியில் துள்ளும். வியாபாரிகள் சுமாரான லாபத்தையே பெற முடியும் என்றாலும் வாடிக் கையாளர்கள் ஆதரவு மகிழ்ச்சியூட்டும் வகை யில் அமையும். பெண்கள் உங்கள் விருப்பம் போல எல்லாமே திருப்தியாக நடைபெறு வதைக் கண்டு குதூகலம் அடைவீர்கள்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே அன்பும் பரிவும் நிறைந்தே காணப்படும். தொலைதூரத்திலிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேரும். வடமேற்கு திசையிலிருந்து ஒரு நண்பர் வந்து சந்திப்பார். சிலருக்கு கௌரவப் பொறுப்பு



நாம் பயன்படுத்தும் மூங்கில் கூடைகள் பழையதானால் தூக்கி எறியாமல் அதைப் பிரித்து எடுத்து குறுக்கு நெடுக்காக கட்டி விட்டு (ஓரங்கள் சமமாக இருக்க வேண்டும்) இடையில் பிளாஸ்டிக் பூக்களையோ அல்லது பொருத்தமான அலங்காரப் பொருட் களையோ செருகி சுவரில் மாட்ட புது மாதிரியான சுவரலங்காரம் ரெடி. மூங்கில் குச்சிகளை மூடிந்தால் வாட்டர் கலர் மூலம் வண்ணம் தீட்டி விடலாம்.

- பி.கே. சுபாஷிணி

ஒன்று வந்து சேரும்.

நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் அல்லது ஆல யத்தில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு ப்ரீதியாக ஏதேனும் ஒரு விசேஷ பூஜை நடத்துவதன் பேரில் உங்கள் குடும்பத்தில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங் கள்.

இராசிநாதன் ஐந்தில் சஞ்சாரம் செய்வதா லும், ஏழில் செவ்வாயும் ஒன்பதில் சுக்கிரனும் நீச்சம் பெற்று அமர்ந்திருப்பதாலும் இந்த மாதம் உங்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும் எனலாம். தொழிலில் மிகுந்தகவனம் தேவை. மனைவியின் உடல் நலத்தில் மிகப் பெரும் அக்கறை செலுத்த நேரும். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனின் அருளால் நற்பலன்கள் கூடுதலாகக் காணப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக ரீதியில் எவ்விதக் குறையுமின்றி மிகத் திருப்தியான முறையிலேயே எல்லாம் அமைந்து உற்சாகம் தரும். எனினும் குடும்பத்தில் சில சிறு சிக்கல் கள் தோன்றி மனத்தை அலைக்கழித்து பிறகு மாதப் பிற்பகுதியில சரியாகி விடும். தொழிற் பிரிவினர் தொடங்கும் முயற்சிகளில் தடங் கலில்லாத முன்னேற்றம் காணப்படும்.

மாணவர்களின் படிப்பார்வம் பெற்றோ ருக்கு உற்சாகத்தைத் தந்து வரும். கலைஞர் களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவதுடன் பழைய பாக்கித் தொகைகளும் வந்து சேரும். வியாபாரிகள் சுமாரான லாபம் மட்டுமே பெற முடியும் என்றாலும் வியாபாரம் நல்ல முறை யில் நடந்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். ஆடை, அணிமணிகள் வாங்கி மகிழ்வது, விருந்து, விழாக்களுக்குச் சென்று கலந்து கொள்வது ஆகியவற்றின் மூலம் பெண்கள் உற்சாகமான வர்களாகக் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமையான போக்கே நிலவி வரும். தந்தை வழி உறவினரிடமிருந்து ஒரு துக்கச் செய்தி வந்து சேரும். உடல்நலத்தில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாராயணம் செய்து வருவதுடன் முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்தும் சிவப்பு வஸ்திரம் அணிவித்தும் வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்களை விரட்டி நற்பலன்களைப் பெறலாம்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனியும் குருவும் சேர்ந்து நான்காம் இடத்தில் சஞ் சரிப்பதும், ஆறாம் இடத்தில் செவ்வாய் நீச்சம் பெற்று வீற்றிருப்பதாலும் எட்டாம் இடத்தில் சுக்கிரன் நீச்சம் அடைந்துள்ளதாலும் நன்மை யும் தீமையும் கலந்த பலன்களே இம்மாதம் உங்களுக்கு நடைபெற்று வரும். எதிலும் மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டிய மாதம் இது. எனினும் பெரும் பாதிப்பேதும் இரா தென்பதால் கவலை வேண்டாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் கவனம் செலுத்தி வருவதே உயர் அதிகாரிகள் உங்களைப் பற்றிய நல்ல அபிப் ராயத்தை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும். எனவே இதில் கவனமாக இருங்கள். தொழிற்பிரிவினர் வேலைப் பளுவை அதிகமாய் சுமக்க நேர்ந் தாலும் ஓரளவுக்கு வருவாயும் கிடைத்து வரும் என்பதால் கவலை தேவையில்லை. கலைஞர் கள் ஓரளவு உற்சாகமாக இயங்கக்கூடிய

பால் பாயசம் செய்ய எளிய முறை :

4 ஸ்பூன் பச்சரிசியை சுத்தம் செய்து வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுக்கவும். பிறகு களைந்து, கழுவி, குக்கர் பாத்திரத்தில் போட்டு 4 தம்ளர் பாலுடன் குக்கரில் வைத்து, தட்டுப் போட்டு மூடி பத்து விசில்கள் வரும் வரை வைத்திருந்து இறக்கவும். ஆறியதும் திறந்து மேலாக இருக்கும் இளம்சிவப்பு நிற பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் வடித்து வைத்து விட்டு, அடியில் இருக்கும் குழைந்த சாதத்தை ஒரு கரண்டியால் நன்கு மசிக்கவும். உருத்தெரியாமல் ஆனதும், அடி கனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மசித்த சாதம், வடித்து வைத்த பால் சேர்த்து கண்டக் கொதிக்க விடவும். ஏற்கெனவே குக்கரில் பாதியளவு பால் சுண்டி விடுவதால் மறுபடி கொதிக்கும் போது மிக விரைவில் சுண்டி விடும். அடிபிடிக்காமல் கிளறி, சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

– சித்ரா முரளி





முளை விட்ட பச்சைப் பயிறு அம்மனுக்கு உகந்தது. அதில் பல சத்துக்கள் உள்ளதும் நாம் அறிந்ததே. ஆனால் இதை நாம் நவராத்திரியுடன் மறந்து விடாமல், பிறகும் நம் அன்றாட உணவில் சேர்ப்பது நலம்.

டயட்டில் உள்ளவர்களுக்கும், சர்க்கரை வியாதி, கொலஸ்ட்ரால், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இவர்களுக்கும் முளைவிட்ட பயிறு நல்ல நொறு தீனி.

ஒரு கப் பீன்ஸ், புடலை, கோஸை வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கப் முளைவிட்ட பயிறை உப்பு, வரமிளகாய், பெருங்காயத்துடன் 'கரகர'வென மிக்ஸியில் அரையுங்கள். நான்–ஸ்டிக் பேனில் அடையாகத் தட்டி ஐந்து நிமிடம் குறைந்த தீயில் வையுங்கள். ஆறிய பின உதிர்த்து, வேகவைத்த காயுடன் கலந்தால், சுவையான உசிலி ரெடி. நோ காஸ் பிராப்ளம்.

வட நாட்டவர்கள் 'கிச்சடி' என்று நம் பொங்கல் போல செய்கிறார்கள். நாமும் உடைத்த பாசிப் பருப்புக்குப் பதில் முளை விட்ட பயிறைப் பயன்படுத்திப் பொங்கல் செய்தால் அதிகச் சத்து.

– பி. ராதா

அளவில் புதிய ஒப்பந்தங்கள் சில அமையும். மாணவர்களின் கல்வி ஈடுபாடும் சுறுசுறுப்பான செயல்பாடுகளும் பெற்றோரை மகிழ்விக்கும் வகையில் அமைந்திருக்கும். வியாபாரிகள் அதிக வியாபாரத்தை எதிர்பார்க்க முடியும் என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதில் கவனமாக இருக்கவும். பெண்களுக்கு ஓரளவு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய வகையிலேயே குடும்ப நிழ்ச்சிகள் யாவும் நடைபெறும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே இனிமையான சூழ்நிலை நிலவி வரும். குடும்பத்தினருடன் புனிதப் பயணமாக திருத்தல யாத்திரை ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். நல்ல தகவல் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேரும். நீண்ட நாள் கழித்து பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமை தோறும் மகா விஷ்ணுவுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் குறைந்து இனிய நற்பலன்கள் கூடும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிக்கு நான்காமிடத்தில் இராகு சஞ்சரிப்பதாலும் எட்டாம் அதிபதி சுக்கிரன் நீச்சம் பெற்றிருப்பதாலும் இராசிநாதன் குரு சனியுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதாலும் சில தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் கேது பகவானின் சஞ்சாரம் மேற்கூறிய அமைப்பின் பாதகமான பலன்களைக் குறைத்து அனுகூலமளிக்கக் கூடியதாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை அடையாவிட்டாலும், அதற்கிணையான பல நன்மைகளை அடைந்து திருப்தியடைவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் பெருமளவில் இல்லாவிட்டாலும் ஓரளவுக்கு வளர்ச்சியைத் தொட முடியும். கூட்டாளிகளின் விஷயத்தில் தாராளப் போக்கு வேண்டாம். இதைப் புரிந்து கொண்டு செயல் படுங்கள்.

வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறும் என்றாலும் லாபம் குறைவுதான். இதற்காக வாடிக்கையாளர்களிடம் கோபதாபங்களைக் காட்டி விடாதீர்கள். மாணவர்களின் போக்கில் மாறுதல் ஏற்பட்டு, அந்த நல்லவிதமான மாற்றத்தைக் கண்டு பெற்றோர் மனம் மகிழும். கலைஞர்களுக்கு உற்சாகமூட்டக் கூடிய அளவில் வாய்ப்புகள் வராதெனினும் பொருள் வரவில் குறைவும் ஏற்படாது. இந்த இராசியைச் சேர்ந்த எழுத்தாளர்கள் ஏற்றம் பெறுவீர்கள். பெண்களுக்கு வேறு குறைபாடுகள் ஏதும் இல்லை. உடல்நலத்தில் மட்டும் மிகவும் எச்சரிக்கை தேவை.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவிக்கிடையே குதூகலத்துக்குக் குறைவிராது. மகன் அல்லது மகள் வழியில் சிறு மருத்துவச் செலவு ஏற்படக்கூடும். சகோதர வழியில் சிறு மனக் கசப்பு தோன்றி உடன் சரியாகும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறவும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயத்திற்குச் சென்று வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கி, குடும்பத்தில் சகல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



ஆதி சங்கர பகவத் பாதாள் அவர்கள் காசியில் மண்டன மிச்ரருடன் வாதம் செய்து, அவரை வேதாந்த மார்க்கத்திற்குத் திருப்பிய பின்னர், இருவருக்கும் நடைபெற்ற வாதத்தின் போது நீதிபதியாகத் திகழ்ந்த, சரஸ்வதி தேவியின் அம்சமான சரஸவாணி (இவரே மண்டன மிச்ரரின் மனைவி) சங்கரரைத் தொடர்ந்து நடந்து வந்தாள். அவர் பின்னால் தான் வருவதாகவும் தன்னைத் திரும்பிப் பார்க்கக் கூடாது என்றும் அவள் கட்டளையிட்டிருந்தாள். தேவியின் காற்சிலம்பு ஓசையைக் கேட்டுக் கொண்டே நடந்து கொண்டிருந்த சங்கரரின் காதுகளுக்கு, துங்கபத்ரா நதி தீரத்தை அவர் அடைந்தபோது, அந்தச் சிலம்போசை நின்று விடவே, திரும்பிப் பார்த்தார். அங்கேயே சரஸ்வதி தேவி குடிகொண்டாள். அதுவே கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ள சிருங்கேரி என்ற புனித ஸ்தலம்.

சங்கரர் தொடர்ந்து கோகர்ணத்திற்கு வந்து, மேற்குக் கடற்கரை வழியாக கொல்லூரை அடைந்தார். அடர்ந்த காட்டுப் பகுதி

கலைவாணியான ஸ்ரீ

யாக இருந்த அங்கு, கோலன் மகரிஷி என்பவர் சிவனை நோக்கித் தவம் செய்தபோது, சிவபெருமான் அவர் முன்னர் தோன்றி ஒரு சுயம்பு லிங்கத்தை அடையாளம் காட்டினார். அந்த லிங்கத்தின் நடுவே சுவர்ண ரேகை ஒன்று தென்பட்டது. சிவபெருமான் அந்த லிங்கத்தில் முப்பெருந் தேவியரான பார்வதி, மகாலட்சுமி, சரசுவதி ஆகிய மூவரும் மும்மூர்த்திகளுடன் ஆவிர்ப்பவித்திருப்பதாகக் கூறி மறைந்தார்.

கோலன் மகரிஷியால் நிறுவப்பட்டதால் அப்பகுதி கொல்லூர் எனப்பட்டதாம்! இந்தக் கொல்லாபுரத்தில் கம்காசுரன் என்பவன் கடுமையான தவம் புரிந்தபோது, அவனால் மக்கள் துன்புறக் கூடாது என்பதற்காக தேவி அவ்னை மூகனாக அதாவது ஊமையாக ஆக்கியதால் அவள் மூகாம்பிகா எனப்பட்டாள். பின்னால் மகிஷாசுரன் இப்பகுதியில்தான் தேவியை எதிர்த்துப் போரிட்டு மடிந்தான். அவன் இறந்த இடம் தற்போது கொல்லூரிலிருந்து 28 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள "மாரண கட்ட" என்று அழைக்கப்படுகின்ற பகுதி என்று அடையாளம் காட்டுகிறார்கள்.

இந்த மூகாம்பிகை தலத்திற்கு ஆதி சங்கரர் வந்த போது அங்கு அந்த சுயம்பு லிங்கம் மட்டுமே இருந்ததாம்! ஆதி சங்கரர் அங்கு தவம் செய்தபோது, தேவி அவருக்குப் பிரத்யட்சமான பின்னரே, மூகாம்பிகையின் அழகிய பஞ்சலோக சிலை வடிக்கப்பட்டு, சங்கரரால் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டது. அதுவே இப்போது நாம் காணும் மூகாம்பிகை சிலை! மேலும் தேவிக்கு சான்னித்தியம் அதிகரிக்கின்ற வகையில் ஆதிசங்கரர் ஸ்ரீ சக்கரத்தையும் பிரதிஷ்டை செய்து, கூடவே பூஜை முறைகளையும் வகுத்துக் கொடுத்தார். அந்தப் பூஜை முறைகளே இன்றளவும் இக்கோவிலில் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன.



ஸ்ரீ மூகாம்பிகா திருக்கோவில் கர்நாடக மாநிலத்தில் இருந்தாலும், கோவிலின் அமைப்பு கேரளப் பாணியில் உள்ளதோடு, பூஜை முறைகளும் கேரள



வதி மண்டபம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்போது நவராத்திரியின் போது இங்கு விசேஷ அலங்காரங்களும் பூஜைகளும் செய்யப்படுகின்றன.

இந்தக் கொல்லூர் மூகாம்பிகையின் பால் பக்தி கொண்டு ஏரானமான நில புலன்களைக் காணிக்கையாக அளித்த கேரள மன்னர்கள் பலர்! கோழிக்கோடு, திருவாங்கூர், கொச்சி போன்ற சமஸ்தான மன்னர்கள் பலர் மூகாம்பிகா பக்தர்களாகத் திகழ்ந்துள்ளனர். அவர்களில் ஒருவர்தான் வடக்குப பரவூரைச் சேர்ந்த பரவூர் ராஜா என்று போற்றப்படுகின்ற தம்பிரான். இவருக்கு மூகாம்பிகையே குலதெய்வமாக விளங்கியிருக்கிறாள். அடிக்கடி நேராகக் கொல்லூர் சென்று தேவியைத் தொழுது வந்த அவரால், வயது முதிர்ந்த போது அவ்வாறு செய்ய முடியாது போகவே மிகவும் வேதனைப்பட்டதாகவும், தேவியே அவரது கனவில் தோன்றி, தான் அவர் பின்னாலேயே வருவதாகவும், அவர் திரும்பிப் பார்க்கக் கூடாது என்றும் கட்டளையிட்டுவிட்டு, அவரைத் தொடர்ந்தாளாம். (இது ஆதிசங்கரரைத் தொடர்ந்து வந்த சரஸ்வதி தேவி கதையை நினைவூட்டுவதாக அமைந்திருக்கிறது!) தனது அரண்மனைக்குப் பக்கத்தில் வரும்போது மன்னர் திரும்பிப் பார்க்க மூகாம்பிகை அங்கேயே வாசம் கொண்டாள். மன்னர் தன்னோடு வந்த தேவிக்கு அங்கு ஒரு கோவில் எழுப்பினார்.

மூகாம்பிகா தேவி

தாந்த்ரீக முறையில்தான் செய்யப்படுகின்றன. இங்கு ஆதிசங்கரர் தங்கியிருந்த போதுதான், காலடியில் இருந்த அவருடைய அன்னை ஆர்யாம்பாவின் அந்திமக் காலம் நெருங்கியதை உணர்ந்து, தான் தன் அன்னைக்கு வாக்குக் கொடுத்தபடியே அங்கு விரைந்தார்! ஆதிசங்கரர் அன்னையின் தரிசனம் தனக்குக் கிடைத்தவுடன்தான் அவரது பிரபலமான சௌந்தர்ய லஹரியை இயற்றியதாக ஐதீகம். ஆதிசங்கரர் இந்த அருமையான சுலோகங்களைப் பாடியருளிய மண்டபம் இங்கு சரஸ்

இந்தப் பரவூர் எனப்படுகின்ற பரூர், ஆல்வாய்-வைப்பீன் (கொச்சி) நெடுஞ்சாலையில் 16 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது. கொல்லம் அருகில் ஒரு பரூர் உள்ளது. அது தெற்குப் பரூர் எனவும் அதினின்றும் வித்தியாசப்படுத்தி அறியும் வகையில் மூகாம்பிகை கோயில் கொண்டுள்ள இந்த ஊர் என்.பரூர் (நார்த்-வடக்கு) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இக்கோவிலில் தேவி அபய வரத ஹஸ்தத்துடன், பின் இரண்டு கரங்களில் அட்சமாலையையும் புத்தகத்தையும் ஏந்தி காட்சி

தருகிறான். இங்கு தேவிக்குரிய நவராத்திரி விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. விஜயதசமி அன்று இக்கோவிலுக்கு குழந்தைகளைக் கூட்டி வந்து சன்னதியில் அட்சராப்பியாசம் செய்யும் சடங்கு நடத்துகிறார்கள். ஊர்ப் பெரியவர் ஒருவர் குழந்தையின் நாவில் தங்கத்தினாலான தகட்டினால் முதல் எழுத்தை எழுதி இச் சடங்கைத் துவக்கி வைக்கிறார்.

கொல்லூரில் இரவு பூஜையில் கஷாயம் நைவேத்தியம் செய்யப்படுகிறது. அதைப் போலவே பரவூரிலும் கஷாயம் நைவேத்தியம் உண்டு. இந்த அரிய பிரசாதம் 10 மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறதாம்! வயிற்று நோவுகளுக்கு ஒரு சரியான மருந்தாக இதை பக்தர்கள் கருதுகிறார்கள். முன் பணம் கட்டினால் வேண்டிய அளவு இதைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பரவூரைப் போலவே இன்னொரு மூகாம்பிகை கோயிலும் கேரளத்தில் உண்டு. இதைப் பனச்சிக்காடு சரஸ்வதி கோவில் என்கிறார்கள். கோட்டயத்திலிருந்து 12 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள பனச்சிக்காடு என்ற இடத்தில் சுமார் 600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் மகப்பேறு இல்லாத ஒரு நம்பூதிரியின் கனவில் கொல்லூர் மூகாம்பிகா தேவி தோன்றி, அங்கு வந்து பஜனம் இருக்குமாறு கூறினாளாம்!

அவரும் ஆண்டுதோறும் பஜனம் இருந்து, வயது முதிர்ந்தவுடன் அங்கு செல்ல இயலாமல் தவித்தார். இனி எப்போது இறைவியைத் தரிசிக்க முடியும் என்று ஏக்கப் பெருமூச்சு விட்டவாறே அவர் ஒருமுறை ஊர் திரும்பிய போது, பனச்சிக்காட்டில் உள்ள விஷ்ணு கோவில் அருகில் குளத்தின் படிக்கட்டில் குடையை வைத்து விட்டு அவர் சந்தியா வந்தனம் செய்ய இறங்கினார்.

வீடு திரும்பும் பொருட்டு அவர் குடையை எடுக்க, குடை அங்கேயே ஒட்டிக் கொண்டு விட்டதாம்! இந்த அதிசயத்தைக் கண்டுபிடிக்க பிரச்னம் வைத்துப் பார்த்தபோது, தேவி மூகாம்பிகையே குடையில் அவ்விடத்தில் தன் பக்தனுக்கு எப்போதும் தரிசனம் தரும் பொருட்டு எழுந்தருளியிருப்பதாகத் தெரியவந்தது.

தெய்வம் குடையில் எழுந்தருளி, அங்கேயே குடிகொண்டு விடும் செய்தி கேரளத்தின் பல கோவில்களின் பின்னணியாகக் கூறப்படுகிறது. பல்லசேனா, கொடுந்தரப் புள்ளி (குடையில் அமர்ந்த புள்ளி), போன்ற தலங்களிலும் இக்கதை கூறப்படுகிறது! மூகாம்பிகை நம்பூதிரியின் கனவில் மீண்டும் தோன்றி, அருகில் உள்ள கரு நாட்டு இல்லத்தில் இரட்டை ஆண் குழந்தைகள் பிறந்துள்ளதாகவும், அவற்றில் ஒன்றை எடுத்து வளர்க்குமாறும் கூறி மறைந்தாளாம்!

பனச்சிக் காட்டில் கோவில் ஏதும் கிடையாது. மாறாக ஒரு பள்ளத்தையே கோயிலாகக் காட்டுகிறார்கள். அதில் உள்ள பனச்சிச் செடியின் புதரையே மூகாம்பிகையாக வணங்குகிறார்கள். பனச்சி என்ற குத்துச்செடி கேரளத்தில் வேறு எங்கும் காண முடியாத ஒரு அதிசய தாவரம் என்றும், பள்ளத்தில் உள்ள என்றும் வற்றாத நீர் ஒன்றினால் அது எப்போதும் பசுமையாக இருப்பதாகவும் கூறுகிறார்கள். மக்கள் வணங்குவதற்கென்று பள்ளத்தை யொட்டி, மேற்குப் பார்த்தவாறு ஒரு சிலையைப் பிரதிஷ்டை செய்துள்ளனர். இங்கு எழுந்தருளியுள்ள தேவியை தட்சிண மூகாம்பிகை என்று அழைக்கிறார்கள்.

இங்கும் நவராத்திரி விழா மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. விஜயதசமி அன்று பரவூரைப் போலவே இங்கும் தங்கத் தட்டினால் அட்சராப்பியாசம் தொடங்கி வைக்கும் சடங்கு நடைபெறுகிறது. குழந்தையின் நாவில் "ஹரிஸ்ரீ" என்று குருமார் எழுதுகிறார்கள். மேலும் குழந்தையின் விரல் கொண்டு அரிசியிலும் எழுத வைக்கிறார்கள். இந்த அரிசியில் கொஞ்சம் பிரசாதமாக கொண்டு போகிறார்கள். விஜயதசமி அன்று அம்பிகையின் பாதங்களில் புத்தகங்களையும், எழுதுகோலையும் வைத்து வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்கின்றனர்.

இங்குதான் கேரளப் பாணினி என்று பெருமைப்படுத்தப்படும் ராஜ வர்மா, பிறக்கும் போது ஊமையாக இருந்து, இக்கோவிலுக்கு வந்து பஜனம் இருந்து பேசும் சக்தியை மட்டுமின்றி, சரஸ்வதி கடாட்சத்தையும் பெற்று தலைசிறந்த இலக்கிய கர்த்தாவாகத் திகழ்ந்தார் என்று இப்பகுதி மக்கள் பெருமையோடு கூறுகிறார்கள். பனச்சிக்காடு சரஸ்வதியை வழிபட்டால் கல்வி, ஆரோக்கியம், ஞானம் மட்டுமின்றி புத்திர பாக்கியமும் ஏற்படும் என்று இப்பகுதி மக்கள் நம்புகிறார்கள். உச்சிக்கால பூஜைப் பிரசாதமான பால் பாயசத்தை அருந்தினால் குழந்தையற்ற தம்பதிகளுக்கு சந்தான பாக்கியம் கிட்டும் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது!

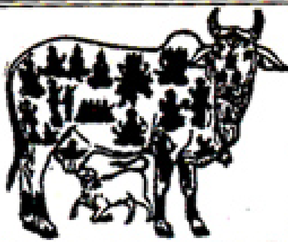
— **விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியம்**

அட்டை வண்ணப்படம் : **விக்னேஷ்**

பயத்தம் பருப்புச் சுண்டல் மொத்தையாகாமல் இருக்க, ஊறிய பருப்பை ஆவியில் வேகவைத்தால் உதிராக வரும்.

— ஆர். பார்வதி





ஸ்ரீ கோசாலா ஸேவா டிரஸ்ட்

SHRI GHOSALA SEVA TRUST (Regd)

(Adoption Centre for Cows)

68, நடுத் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

Tel: 4958086/4959302 Fax: (044) 4616311 E-Mail:siva siva@vsnl.net

பசுவிடத்தில் அன்புசெலுத்துங்கள்; அது உங்கள் பெருந்தன்மையை வெளிப்படுத்தும்!

பசுவைக் காப்போம்! **பசு நம்மைக் காக்கும்!**

ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு வணக்கம்!

இந்துக்களின் அனைத்து தெய்வங்களும் உள்ளடங்கிய "கோ" என்பது கோமாதாவாகிய "பசு" தாயைப் போன்றது. பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் எவ்வளவு அவசியமோ அதைவிட மேலான பசுவின் பால் குழந்தை பாதுகாப்புக்கு அவசியமாகும். இத்தகைய புனிதமான காமதேனுவை - கோமாதாவை - பசுத்தாயை பராமரிப்பதும், பாதுகாப்பதும், பூஜைசெய்து வழிபடுவதும் இந்துக்கள் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். மேலும் பசுக்களை காப்பாற்றுவதே உண்மையான லட்சுமி பூஜை ஆகும்.

பசு வதை என்ற அநாகரீகமான செயலைத் தடுத்து இறையருளைப் பெறுவோம்!

பசு கறவை நின்று போனவுடன் சிலர் பசுவை கொலைக்களத்திற்கு அனுப்பி இறைச்சிக்காகப் பயன்படுத்துகின்றனர். இக்கொடிய செயலைத் தடுக்கவும், பசுக்களை கொலைக்களத்திற்கு அனுப்பாமல் தடுத்து அவை தாமாகவே இயற்கை மரணம் எய்தும் வரை பராமரித்து பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உயர்ந்த லட்சியத்தோடு "ஸ்ரீ கோசாலா ஸேவா டிரஸ்ட்"என்ற அமைப்பின் மூலம் "பசுமடம்" ஒன்றை சென்னை திருவேற்காடு அருள்மிகு கருமாரியம்மன் திருக்கோவிலுக்கு அருகில் அமைக்க உள்ளோம்.

மேலும் பசுக்களின் துன்பங்களை தனதுபோல் உணர்ந்து அவற்றைப் போக்கவும், பசுக்களைப் பலியிடும் அநாகரீகச் செயலைத் தடுக்கவும், வயதான பசுக்களை கசாப்புக்கடைகளுக்கு விற்காமல் தடுக்கவும், மத்திய, மாநில அரசின் பசு வதை சட்டத்தை மதித்தும், குடும்பநலன் கருதி நமக்குப் பலவழிகளில் நன்மைதரும் பசுக்களை வாங்கி நமது பசுமடத்திற்கு அனுப்பி பாதுகாக்க, பராமரித்து பூஜை செய்து வழிபட, கொடுப்பதன் மூலம் தங்களுக்கு கோமாதாவின் அருளைப் பெற இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும்.

பசுத்தாயின் - (கோமாதாவின்) பலன்களும், மகிமைகளும்:

பசுத்தாயின் உடலில் மும்மூர்த்திகளும் 33 கோடி தேவர்களும், அனைத்துப் புண்ணிய தீர்த்தங்களும் குடி கொண்டுள்ள பசுவை வலம் வந்தால் எல்லா தெய்வங்களை வணங்கிய பலனும், எல்லாப் புண்ணிய நதிகளில் நீராடிய பலனும் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் என்று வேதசாஸ்திரங்கள் சொல்கின்றன.

பசுச்செல்வத்தின் உடல் புண்ணியத்தின் விளைநிலம். இறந்த நமது முன்னோர்களுக்கு உணவு அளிக்க விரும்பினால், பசுவிற்கு கொடுத்தால் போதும் அது நமது முன்னோர்களுக்குப் போய்விடும். பசுவின் சாணம் கிருமிநாசினியாகப் பயன் படுத்தப்பட்டு வருகிறது. பஞ்சகவ்யம் எனப்படும் பால், தயிர், நெய், கோமியம், சாணம் இவைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் சக்திவாய்ந்த மருந்து தீராத வியாதியாகிய கேன்ஸரைக் குணப்படுத்துகிறது. இப்படி ஐதீகப்படி பார்த்தாலும், விஞ்ஞானப்படி பார்த்தாலும் பல வழிகளில் நமக்கு நன்மை தரக்கூடிய பசுத்தாயை பாதுகாத்து வளர்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்."

இறைவனுக்கு அபிஷேகமாகும் பாலையும், இறைவனின் திருமேனியை அலங்கரிக்கும் விபூதியையும் வேள்விகளுக் கான வரட்டியையும் நெய்யையும் பறை, பேரிகை முழங்க தன் தோலையும் வழங்குவது கோமாதாதான்.

தாங்கள் நினைத்த எண்ணங்கள் செயல்கள் நிறைவேற "கோ பூஜை" அவசியம்!

ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்களுடைய திருமண நாள், பிறந்த நாள், பிள்ளைகளின் பிறந்த நாள், பண்டிகை நாட்கள், விசேஷ நாட்கள் என எந்த நாட்களில் தாங்கள் "கோ பூஜை" செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அந்த நாட்களில் நமது "ஸ்ரீ. கோசாலா ஸேவா டிரஸ்ட்" என்ற அமைப்பின் மூலம் நிர்வகிக்கப்படும் "பசுமடத்திற்கு" குடும்பத்துடன் நேரில்வந்து "கோமாதாவிற்கு" பூஜைசெய்து வழிபடுவதன் மூலம், குல வளர்ச்சி, செல்வச்செழிப்பு, தேக ஆரோக்கியம் போன்ற அனைத்து சௌபாக்கியங்களையும் கோமாதாவின் பேரருளையும் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழலாம்.

பசு வதையை தடைசெய்ய ஊக்கம் அளியுங்கள். பசுமை வளம் பெருக பசுக்களை பேணி வளர்க்க உதவி அளியுங்கள்.

இறைச்சிக்காக பசு கொல்லப்படுவதை தடுக்கவும், உலகநலனுக்காக பசுக்களை காக்கவும், கோ பூஜைசெய்யவும் ஆன்மீக அன்பர்கள் பூமி தானமாகவோ, கோதானமாகவோ தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடையாகவோ Cheque/D.D/M.O மூலமாக Shri Ghosala Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயருக்கு எடுத்து மேற்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி உதவுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



கோயிலுக்குப் போன

கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளில் நம் நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள மிகப் பெரிய மாறுதல் மக்களிடையே ஏற்பட்டுள்ள இறையுணர்வும் ஆன்மீக ஈடுபாடும். இதற்கு அத்தாட்சி நாஸ்திக பிரசாரங்களில் ஈடுபட்டவர்கள் குறைந்து போனதும், ஒவ்வொரு நாளும் வளர்ந்து வரும் கோவில்களும் அங்கு செல்லும் பக்தர்களின் எண்ணிக்கையும்.

''சபரி மலையில் இந்த வருடம் வந்த மொத்த பக்தர்களின் எண்ணிக்கை... தாண்



டியது. மகர ஜோதிக்கு மட்டும்.... எண்ணிக்கையைத் தாண்டியது''.... பிரமிப்பூட்டும் எண்ணிக்கை.

''பௌர்ணமி கிரிவலத்திற்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ஐந்து லட்சத்திற்கு மேல் வருகிறார்கள்'' - திருவண்ணாமலையில்.

''திருவக்கரை காளி கோவிலில் ஒவ்வொரு பௌர்ணமிக்கும் இரண்டு லட்சம் பேர் வருகிறார்கள்...''

பத்திரிகையும், தனியார் தொலைக்காட்சியும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு இத்தகைய தகவல்களை உடனுக்குடன் தருகின்றன.

ஒருபுறம் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய விஷயமாயினும் இத்தகைய மாற்றங்களினால் இது போன்ற கோவில்களும் கோவில்களைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களும், நாம் எவ்வாறு ஏமாறுகிறோம்; ஏமாற்றப்படுகிறோம் என்பதைக் கோடிட்டுக் காட்டலாம் என்று தோன்றியது. 'ஏமாற்றம்' என்பது சரியான வார்த்தையா என்று தெரியவில்லை; 'ஆங்கிலச்

சொல்லான 'எக்ஸ்ப்ளாய்ட்டேஷன்' என்பது இங்கு சரியாக இருக்கும்.

இந்த நிகழ்ச்சி சென்னையில் உள்ள மிகப் பிரபலமான கோவில்களில் தினசரி நிகழ்வது. நமது காலணிகளை பாதுகாக்கும் கட்டணம் பத்து பைசாவிலிருந்து இன்று ஒரு ரூபாய் அளவு உயர்ந்துள்ளது. ஆனால் அவர்கள் கொடுக்கும் ரசீதில் கட்டணம் ஏதும் குறிப்பிடாமல் இருக்கிறது. அவர்கள் வசூலிக்கும் கட்டணம் முறையானதா, இல்லையா என்பதைக் கேட்க விழைபவர்களுக்கு ஏற்படும் அவமானம், கிடைக்கும் பேச்சுக்கள் - எழுத முடியாதவை. இதைத் தவிர வாகனங்களுக்கு வசூல் செய்யும் பணத்திலும் முறைகேடுகள் நடப்பதாக அனுபவப்பட்டவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"கால் மணி அல்லது அரை மணி நேரம் நாம் கோவில் சுற்றப் போகிறோம்; இதற்குள் காலணிகளைப் பாதுகாக்க நாம் ஏன் ஒரு ரூபாய் கொடுக்க வேண்டும்" என்று சமயோ



சிதமாக செயல்பட்ட இருவரின் அனுபவம் இது -

"வாங்க சாமி. கற்பூரம் வாங்கிப் போங்கள்; இருபத்தி ஐந்து பைசா; செருப்பையும் இங்கே விடுங்கள்'' என்று அழைத்த சிறுமியிடம் கற்பூரம் வாங்கிவிட்டு செருப்பை விட்டுவிட்டு ஒருவித. மிதப்பில் ஒருவர் கோவில் சுற்றப் போனார். திரும்பி வந்து அந்தப் பெண்ணை அடையாளம் கண்டு, "செருப்பு எங்கே?" என்று கேட்டதற்கு "அந்தச் செருப்புகளை கோவில் பாதுகாக்கும் ஆள் வந்து என்னைத் திட்டி விட்டு, இந்த டோக்கனை என் மேல் வீசி, உங்கள் செருப்பை எடுத்துன்னு போயிட்டான். அங்கே போய் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்'' என்று கூறி பதிலுக்குக் காத்திராமல் 'வாங்க சார்' என்று அடுத்த வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டாள்.

அடுத்தவர் இம்மாதிரி கூக்குரலிடும் பெண்களில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து கற்பூர கட்டி ஒன்றை வாங்கி பக்கத்தில் காலணிகளை விட்டுச் சென்றார். கோவில் சுற்றி திரும்பிய பின் தனது காலணிகளை திரும்ப எடுக்கும் முன் அந்தப் பெண் அவரைப் பார்த்து "ஒரு ரூபாய் குடு சார், செருப்புக்கு" என்றாள்.

''எதற்கு செருப்புக்கு பணம் குடுக்கணும்? கற்பூரம் வாங்கும்போது அப்படி நீ சொல்லலையே'' என்றார்.

"ம்... இதென்ன சத்திரமா? வரவன் போறவன் செருப்பை நான் பாத்துக்க; அந்த இடத்தில் உன் செருப்பை விட்டால் ஒரு ரூபாய் கொடுப்பாய்; இங்கு நாலணா கற்பூரம் வாங்கி நாட்டாமை பண்ணுகிறாய்'' பதினைந்து வயதுகூட ஆகாத பெண் வயது வித்தியாசம் பாராமல் ஏக வசனத்தில் பேசுவதை



வளரவிடாமல் ஒரு ரூபாயை தூக்கி எறிந்து அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றார்.

இந்த மாதிரி வியாபாரத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் படித்தவர்களோ இல்லையோ, மனிதனின் பலஹீனத்தை பயன்படுத்திக் கொள்பவர்கள்.

நாம் சற்று அதிர்ந்து பேசினாலோ அல்லது அவர்களுடன் வாக்குவாதம் செய்ய முற்பட்டாலோ எங்கிருந்தோ மூவர் அல்லது நால்வர் திடீரென்று நம் முன் தோன்றி அவர்களுடைய மொழியில் அர்ச்சிக்க ஆரம்பிப்பார்கள் - போவது நமது மானம், மரியாதை, கௌரவம்.

இனி அர்ச்சனைத் தட்டைப் பற்றிப் பார்ப்போம்-

தேங்காய் - இதைப் பற்றிக் குறை சொல்ல முடியாது. பச்சையான இரண்டு வதங்கிய வெற்றிலைக்குள் கருப்பான சிறிய திடப் பொருள், அதற்கு பாக்கு என்ற பெயர். எல்லாவற்றையும் சுற்றி வெள்ளை நூலால் சுற்றி வைக்கப்பட்டது; நமது கை நடு விரல் நீளத்தில் இரண்டு வாழைப் பழங்கள்; கற்பூரம் என்ற பெயரில் ஒரு சிறிய வெள்ளை நிறத்தில் கட்டியான வாசனையற்ற பொருள், வாசனை சிறிதும் இல்லாத இரண்டு வத்திகள். இவையடங்கிய மூங்கில் கூடை அல்லது ப்ளாஸ்டிக் கூடையின் விலை ரூபாய் பதினைந்து முதல் பதினெட்டு வரை. இது கோவில்களின் பிரபலத்தைப் பொறுத்து விலை கூடும். இவற்றின் அடக்க விலை ஏழு ரூபாய்க்கு மேல் இருக்காது.



சப்பாத்தி செய்து, எண்ணெய் வடிகட்டியில் போட்டு மூடி வைத்தால், அடியில் உள்ள சப்பாத்தி வேர்த்துவிட்டு, சொத சொதவென்று ஆகாமல் இருக்கும்.

— பிருந்தா இரமணி

"அர்ச்சனை தட்டு வாங்கிப் போ சாமி" என்ற போவோர் வருவோரை அழைக்கும் சாதுவான தோற்றத்தோடு கூடிய நடுத்தர வயதுடைய ஒரு மாதுவின் கடையைத் தேர்ந்தெடுத்து "அர்ச்சனை தட்டு என்ன விலை?" என்றேன்.

"பதினைந்து ரூபாய்"

"பூ வைக்கவில்லையே"

சுற்றும் முற்றும் பார்த்து ஓர் ஓரத்தில் கிடந்த வாடிய பூவிலிருந்து நான்கு அங்குல நீளத்திற்குள்ளான பூவை தட்டில் வைத்து "கோவில் போய் சுற்றி வந்ததும் தட்டும் துட்டும் கொடு" என்றாள்.

"இந்தத் தட்டிலிருக்கும் மொத்த பொருளின் அடக்கவிலை ஏழு அல்லது எட்டு ரூபாய்க்கு மேல் போகாது. பதினைந்து ரூபாய் சொல்லுகிறாயே; உங்களுக்கு மனசாட்சி கிடையாதா?" - ஒரு வித அசட்டு தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு கேட்டேன்.

நம் வீட்டைச் சார்ந்தவர்களும் இந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில், "கோவிலுக்கும் சாமிக்கும் செய்யும்போதுதான் கணக்கும் கஞ்சத்தனமும். ஆரம்ப நாளிலிருந்து இந்த மாதிரி கணக்கு பார்த்திருந்தால் இந் நேரம் கார், பங்களா என்று... எப்படியோ இருந்திருக்கலாம்" என்று நம்மைக் குத்திக் காட்டத் தயங்க மாட்டார்கள்.

நம்முடைய புறத்தோற்றத்தைப் பார்த்தே நாம் ஏமாளிகள் என்று இனம் கண்டு கொள்வார்கள். அர்ச்சனை தட்டுடன் நாம் உள்ளே நுழைவதைப் பார்த்ததும் "வாங்கோ, அர்ச்சனையா? யார் பேருக்கு?" - நீண்ட நாள் பழகியவர் போல சுவாதீனத்துடன் நம் கையிலிருந்து அர்ச்சனை தட்டைப் பிடுங்கி, "பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் சொல்லுங்கோ" என்பார்கள்.

நாம் யோசிப்பதற்கோ பேசுவதற்கோ சந்தர்ப்பம் இருக்காது; சந்தர்ப்பமும் கொடுக்க மாட்டார்கள்.

சிலர் நம்மைத் தனியாக ஒரு இடத்திற்கு அழைத்துச்சென்று கழுத்தில் ஒரு மாலை போட்டு நம்மிடம் அதிக பணம் கறப்பார்கள். இங்கு நான் கோடிட்டுக் காட்ட விழைவது - ஆகம சாஸ்திரத்தைப் படித்து தெய்வப் பணியில் அர்ப்பணித்துக் கொண்டு வாழும் புனிதமான பல பெரியவர்களுக்கு என்னுடைய வந்தனங்கள்- ஆனால் அங்கு இருக்கும் சிலரின் நடவடிக்கைகளைச் சொல்லியே ஆக

வேண்டியுள்ளது. இவர்கள் அதன் விதி முறைகளை காற்றில் பறக்கவிட்டு 'அஷ்டோத்திரம்' என்னும் நூற்றி எட்டு மந்திரத்தில் எட்டு அல்லது பத்து மந்திரங்களைச் சொல்லி ஒரு நாளில் எவ்வளவு சம்பாதிக்க முடியும் என்ற குறிக்கோளுடன் செயல்படுபவர்களைப் பற்றி.

இவர்களிடமிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மரியாதையும் பிரசாதத்தின் அளவும் உங்களின் புறத்தோற்றத்தையும் தட்டில் நீங்கள் போடப் போகும் காணிக்கையையும் பொறுத்தது.

ஒவ்வொரு கோவிலையும் கோடிட்டு அர்ச்சனை என்ற பெயரில் நடைபெறும் அவலத்தை எழுதிக் கொண்டே போகலாம்.

சிலர் பத்து பனிரெண்டு பேர்களிடம் அர்ச்சனை தட்டை வாங்கி ஒரே முறை அர்ச்சனை செய்து முடித்து விடுவார்கள்.

எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியைக் கேளுங்கள். பஞ்சம சனியின் பாதிப்பை குறைப்பதற்கு வாரந்தோறும் சனீஸ்வரனுக்கு அர்ச்சனை செய்யும் பழக்கம். இந்த வருடம் 'மஹா சிவராத்திரி' சனிக்கிழமை அன்று வந்ததினால் வழக்கமாக செல்லும் கோவிலில் உள்ளே நுழைய முடியாத அளவு கூட்டம்; கோவில் வெளியேயும் ஆயிரத்துக்கு மேற்பட்டவர்கள் குழுமியிருந்ததால் போக்குவரத்து பாதிக்கப்பட்டது. அந்த வாரத்திற்கான அர்ச்சனை பக்கத்தில் இருந்த வேறொரு கோவிலில் செய்யலாம் என்று அந்தக் கோவிலுக்குப் போனேன். அர்ச்சனை டிக்கெட் வாங்கி நவக்கிரஹ சந்திக்குச் சென்றபோது அங்கே வயதானவர் வெள்ளை நிற தாடியுடன் வரவேற்று, "என்ன அர்ச்சனையா" என்றார்.

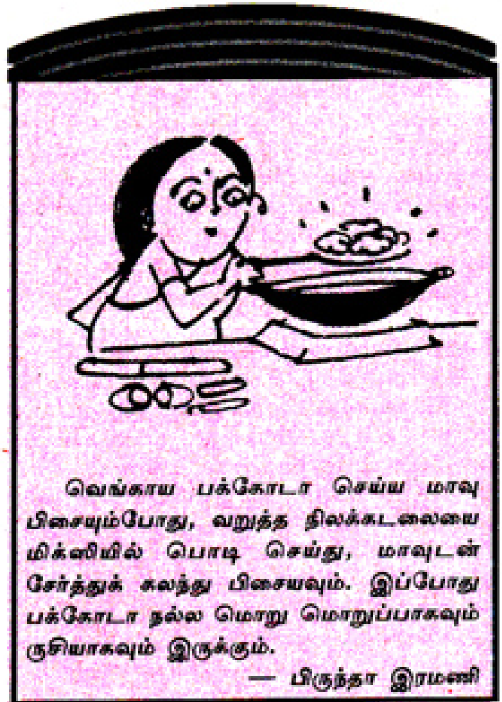
அவரை நான் அதே கோவிலில் நான்கு கால பூஜை நடைபெறும்போது அர்ச்சகர் பின்னால் பிரசாத பாத்திரத்துடன் செல்லும்போது பார்த்திருக்கிறேன். அவர் அர்ச்சனைக்குத் தயாராக இருப்பது கொஞ்சம் தயக்கம் கலந்த ஆச்சரியத்தைக் கொடுத்தது.

அர்ச்சனை கூடையைக் கொடுத்து பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம் முதலியவைகளைச் சொன்னேன்.

நவக்கிரஹ சன்னதியில் மேலிருந்து ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து எட்டு அல்லது பத்து மந்திரங்களைச் சொல்லியிருப்பார். உடனே அர்ச்சனையை நிறுத்திவிட்டு பக்கத்திலிருந்த தேங்காய் பஞ்சுகளை எடுத்து ஒரு கற்பூரத்தை ஏற்றி அந்த பஞ்சுகளை நன்றாகப் பற்ற வைத்தார். பற்றியதும் நெருப்பை அணைத்து புகைய விட்டார். இது பயங்கரமான கொசுக்கடியிலிருந்து மீளுவதற்காக – அவரையும் என்னையும் மற்றும் இரண்டு மூன்று பேர்கள் அர்ச்சனைக்காக வந்தவர்களையும் அந்த ஐந்து நிமிட அவகாசத்தில் தாக்கிய கொசுக்களிலிருந்து மீட்க. புகையின் வீரியத்தினால் கொஞ்சம் நிவாரணம் கிடைத்ததும் என் பக்கத்தில் இருந்த மற்றவர்களைப் பார்த்து "என்ன அர்ச்சனையா?" என்றார்.

அப்போது எனக்குப் புரிந்து விட்டது எனது அர்ச்சனை கொசுக்கடியால் தடைபட்டது முடிந்து விட்டது என்று. திருப்தியில்லாத மனதுடன் அவரை குறை கூற முடியாத நிலையில் கோவிலிலிருந்து வெளி வந்தேன். இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் நாம் யாரைக் குறை கூற முடியும்?

ஆறு வாரங்கள் தொடர்ந்து சென்று அம்மனை தரிசித்தால் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும் என்று சில வருடங்களுக்கு முன்னால் பிரபலமான ஒரு கோவிலில் நடந்தது. ஆறு வார பிரார்த்தனை முடித்து கடைசி வாரத்தில் அர்ச்சனைக்காக மாலை வாங்கியபோது கோவிலின் அருகே உள்ள பூக்கடையில் மாலையின் கீழே "துலுக்க சாமந்தி" என்று சொல்லப்படும் பூவை வைத்துத் தொடுத்த ரோஜா மாலை கிடைத்தது. அர்ச்சனை பொருள்களுடன்



வெங்காய பக்கோடா செய்ய மாவு பிசையும்போது, வறுத்த நிலக்கடலையை மிக்ஸியில் பொடி செய்து, மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்து பிசையவும். இப்போது பக்கோடா நல்ல மொறு மொறுப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

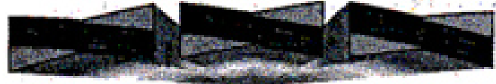
— பிருந்தா இராமணி

இந்த மாலையைத் தந்ததும் எனக்குக் கிடைத்த அர்ச்சகர் ஒருவித அலட்சியத்தோடு அம்மனுக்கு "இதை" சாத்தக் கூடாது என்று கூறி எங்களுடைய பதிலுக்குக் காத்திராமல் பிரகாரத்தின் வெளியே வந்து மாலையை வீசி எறிந்தார். அர்ச்சனை முடிந்து உபயோகப்படாத அந்த மாலையை வாங்கிய கடையில் திருப்பி விடலாம் என்ற எண்ணத்தில் தேடியபோது அது வீசப்பட்ட இடத்தில் இல்லை.

அருகில் இருந்தவர்கள் சொன்னது மிகுந்த வேதனையளிப்பதாக இருந்தது. "இம் மாதிரி நிகழ்ச்சிகள் இங்கு வழக்கமாக நடைபெறுகிறது. அம்மனுக்கு இந்தப் பூ சாற்றக் கூடாது என்பது ஐதிகமானால் கோவிலைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் ஏன் அதை விற்க வேண்டும்? இவர்கள் விற்பதும், அர்ச்சகர்கள் அதை எறிவதும், பின்பு அதை விற்ற கடைக்காரர்களே அதைத் திரும்ப எடுத்து விற்பதும் வழக்கம்; இதில் எல்லோருக்கும் பங்கு" என்றார்கள்.

அடுத்து கோவில்களுக்குப் பிரபலமான தஞ்சை ஜில்லாவில் நான் கண்டு கேள்விப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்போம்.

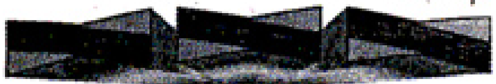
பரிகார க்ஷேத்திரங்களை தேடிச் செல்பவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் கணிசமான அளவில் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தக் கோவில்களின் இருப்பிடங்கள் சுலபமாக போய் வர வசதி இல்லாத போதிலும் (இரண்டு மூன்று கோவில்களைத் தவிர). சாதாரண நாட்களிலும் கூட்டம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.





குளிர் காலத்தில் 'சட்'டென்று நெய் கெட்டியாகிவிடும். ஒவ்வொருவர் சாப்பிடும்போது இளக்க வேண்டியிருக்கும். இதற்கு பதில், நெய்க் கிண்ணத்தை ஃப்ரிஜ் ஸ்டெபிலைசர் மேல் வைத்து விடுங்கள். அதன் இளம் சூட்டினால் நெய் உருகிய நிலையிலேயே எப்போதும் இருக்கும்.

— உஷா



சில கோவில்களில் அர்ச்சனை தட்டுகளுடன் உப்பு, மிளகு, நவக்கிரஹங்களுக்கு உரிய தானியங்கள், தகரங்களினால் செய்யப்பட்ட உடல் உறுப்புக்களை நம் மீது திணிக்கும் வியாபாரிகள்; வேண்டுதல்களை நிறைவேற்ற இவைகளைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என்ற நம்முடைய குறிக்கோளை மூலதனமாக்குபவர்களை சர்வசாதாரணமாகக் காணலாம். நாம் முழு நம்பிக்கையுடன் அர்ச்சகர்களிடம் தரும் காணிக்கைகளை அந்தந்த கடவுளுக்குச் சமர்ப்பிக்கிறார்களா என்பதைக் காண முடியாத இடைவெளியில் நாம் நிற்போம் அல்லது நிறுத்தப்படுவோம். அர்ச்சனை முடிந்ததும் நாம் திரும்பப் பெறுவது தேங்காய்ப் பழம் மட்டும்.

நாம் வைக்கும் தானியப் பொட்டலங்கள் பிரிக்காமல் கடைகளுக்குத் திரும்ப அனுப்பப்படுகின்றன என்பது காதில் விழுந்த செய்தி.

அதேபோல அர்ச்சனை தட்டுக்களுடன் ஒரு ப்ளாஸ்டிக் பையில் வைத்து வஸ்திரம் அரைமீட்டர் நீள அகலம் உள்ளது. பத்து ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்கிறார்கள். "வஸ்திரம் சாத்துவது விசேஷம்!" என்ற பீடிகையுடன் வியாபாரிகள் சாமர்த்தியமாக நம் தலையில் கட்டிவிடுகின்றனர். ஆனால் அந்த வஸ்திரத்தைக் கவரில் இருந்துகூட பிரிப்பதில்லை. மீண்டும் பழைய இடத்திற்கே போய்விடும் என்கிறார்கள்.

இன்னும் சில கோவில்களில் உள்ளே நுழைந்ததும் ஒரு சிலர் இவர்கள் கோவிலைச் சேர்ந்தவர்களா அல்லது வெளியாட்களா என்று தெரியாது. "உங்கள் பெயர்... உங்கள் அட்ரஸ், பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் இவைகளை எழுதி ரூபாய் நூற்றி ஐம்பதுடன் கொடுங்கள்; ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் ஜன்ம நட்சத்திர நாளன்று உங்கள் பெயரில் அர்ச்சனை செய்து பிரசாதத்தை உங்கள் வீட்டுக்கு அனுப்புகிறேன். ஒரு அர்ச்சனை தட்டு ரூபாய் பதினைந்து; பனிரெண்டு அர்ச்சனைக்கு ரூபாய் நூற்றி என்பது ஆகிறது! நான் நூற்றி ஐம்பதுதான் கேட்கிறேன்" என்று நமக்காக ஏராளமாக நஷ்டப்படுபவர் போல் நம்மைக் கோவிலைச் சுற்றி வெளியே வரும்வரை பின் தொடர்கிறவர்களைக் காணலாம்.

பிரபலமான கோவில்களில் நாம் கோவிலருகே செல்லும் முன்பே ஐந்திற்கு மேற்பட்டவர்கள் நம்மைச் சூழ்ந்துகொண்டு நம்முடைய தயக்கத்தைப் புரிந்து "இந்தக்



கழுத்தில் அணியும் கருகமணி பாசி போன்றவை நூல் நைந்து விட்டால், இன்னொரு நூலில் ஒவ்வொன்றாக கோர்க்க வேண்டியதில்லை. அதற்கு பதில்—

நைந்த நூலை இழையாக நுனியில் பிரித்து, அதில் புது நூலை நுழைத்து முறுக்கி, பாசிகளை புது நூலுக்கு, நகர்த்திக்கொண்டு, பழைய நூலை எடுத்து விடலாம். (இரண்டு நூலையும் சேர்த்து முறுக்கும்போது, சிறிது கோந்து அல்லது பூண்டுச் சாறு தேய்த்து முறுக்கலாம்.)

— எஸ். பட்டம்மா

கூட்டத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்; மூலஸ்தானத்திற்கு அருகே உங்களை அழைத்துப் போய் நன்றாக தரிசனம் செய்விக்க வேண்டியது என் பொறுப்பு...'' ''உங்களிஷ்டம்; எவ்வளவு கொடுத்தாலும் சரி'' என்ற பீடிகையுடன் முற்றுகை இடுகிறார்கள்.

சில கோவில்களில் ஏற்பட்ட அனுபவம் நெகிழச் செய்பவை. வருமானமும் பகட்டும் இல்லாத கோவில்களைத் தரிசிக்கும்போது ஏற்பட்ட அமைதியும் பகட்டும் படாடோபம் இல்லாத அர்ச்சகர்கள் தொழிலில் காட்டிய நேர்மையும் பக்தி உணர்வும் வேறு இடங்களில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்கு ஆறுதலாக இருந்தது.

தஞ்சை ஜில்லாவில் ஒரு கோவிலில் நடந்த நிகழ்ச்சி. அங்கிருந்த அர்ச்சகர், ''கோவில் பழமையும் பெருமையும் வாய்ந்தது. இங்கு பக்தர்கள் அதிகம் வருவதில்லை; நாலு கால பூஜை நடத்துவது மிகவும் கஷ்டம்; கடவுளிடமும் வசதியான கடவுள், வசதி இல்லாத கடவுள் என்றெல்லாம் ஆகிவிட்டது'' என்ற விரக்தியுடன் சிரித்தார் - தானும் வறுமையில் உழலுவதை வெளிப்படையாக சொல்லாத பெருந்தன்மை ஆச்சர்யப்பட வைத்தது. அவரிடம் கடவுளுக்குச் செய்யும் தொண்டில் நேர்மை இருந்தது.

இறையுணர்விற்கும் பக்திக்கும் நாம் உட்பட்டு ஆலய தரிசனம் ஸ்தல யாத்திரை மேற்கொள்கிறோம். அங்கேயே நாம் ஏமாற்றப்படுகிறோம்; ஏமாற்றத்திற்குள்ளாகிறோம்; உதாசீனப்படுத்தப்படுகிறோம் என்ற குமுறலின் வெளிப்பாடுதான் இந்த வரைவு. இதில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இறைவன் முன்னால் அவனை சாட்சியாக வைத்து இத்தகைய செயலில் ஈடுபடுகிறார்கள் - மிகவும் துணிச்சல்காரர்கள். இத்தகைய அனுபவங்கள் அநேகமாக எல்லோருக்கும் நிகழ்வது.

''உன்னால் வரிசையில் இரண்டு மணி நின்று தரிசனம் பண்ண முடியுமா?'' பத்துப் பதினைந்து நிமிடம் நின்றதும், ''போய் ஏதாவது செய்து சீக்கிரம் சாமியைப் பார்த்துவிட்டு திரும்பும் வழியைப் பாருங்க'' ''என்னால் ரொம்ப நாழி நிக்க முடியாது'' - இப்படி உடன்வந்தவர்களின் தொல்லையால் நாமும் தவறான வழியில் போகிறோம் - இதற்குக் கோவிலைச் சார்ந்தவர்களை மட்டும் குற்றம் சொல்வதில் நியாயமில்லை.

''நாம் சின்ஸியராக தெய்வத்திற்குச் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். அவற்றைச் சரியாகச் சொல்வதும் சொல்லாததும் அவர்கள் பாடு; தெய்வ சந்நிதானத்தில் நம்மை ஏமாற்றுகிறார்கள் என்றால் அதற்கான பலனை அனுபவிப்பார்கள்'' தமிழில் இதற்கு ஒத்த இரண்டு மூன்று பழமொழிகளைக் கூறி சமாதானப்படுத்தியவர் என் நண்பர்.

சந்தோஷமான உணர்வுகளுடன் குடும்பத்தோடு செல்லும் நமக்கு இத்தகைய அனுபவங்களினால் கனத்த இதயத்துடனும் ஏமாற்றம் கலந்த வெறுப்பினால் ஏற்படும் மன உளைச்சலினாலும் கடவுளைத் தரிசிக்கும்போது முழுமையாக மனம் ஒன்றுவதில்லை. விரக்தி கலந்த உணர்வுகளினால் அலை கழிக்கப்படுகிறோம், திரும்பவும் போகிறோம்...

— வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி



வங்க நாட்டில் துர்கா பூஜை, காளி பூஜை, ஜகத்தாத்ரி பூஜை, ஸரஸ்வதி பூஜை, லக்ஷ்மி பூஜை, பாஸந்தி- பூஜை, மனஸா பூஜை முதலிய பூஜைகளைச் செய்கிறார்கள். அம்பாளை துர்காவாக, காளியாக ஜகத்தாத்ரியாக, ஸரஸ்வதியாக, லக்ஷ்மியாக, பாஸந்தியாக, மனஸாவாகப் பாவித்து, அந்தந்த நல்நாட்களில் பொது இடங்களில் பந்தல்கள் அமைத்து, பக்தியுடனும் அன்புடனும் அம்பாளைத் தங்கள் வீட்டு மகளாகக் கருதி, வழிபட்டு வருவது வங்காளிகளின் மரபு. பெண்கள், ஆண்கள் இரு பாலரும் முக்கியப் பொறுப் பேற்று இப் பூஜைகளை, நடத்துவதற்குரிய நாட்களில் அவைகளை சிறப்பாக நடத்தி முடிப்பது போற்றுதற்குரியது.

அம்பாளின் பூஜை வழிப்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, வங்காளிகள் அவற்றைச் செவ்வனே செய்வதற்குரிய காரணம், வங்காளத்தில் 16 சக்தி பீடங்கள் (பங்களாதேசத்திலுள்ள நான்கையும் சேர்த்து)

ஜகத்தினை ஆளும் ஜகத்தாத்ரீ மாதா

ஜகதே, ஜகதாநந்தே, ஜகதேக ப்ரபூஜிதே
ஜய ஸர்வ கதே, துர்கே,
ஜகத்தாத்ரி நமோஸ்துதே!
ஸ்ரீ ஜகத்தாத்ரி கல்ப :
(ஜகத்தில் வெற்றியும்,
ஆனந்தமும் கொடுப்பவளே!
ஜகத்தினரால் பூஜிக்கப்படுபவளே!
சகல சிறப்புக்களையும்
கொண்டவளே, துர்கையே,
உன்னை நான்
நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

அமைந்திருப்பதை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். எனவே சக்தி வழிபாடு மிக முக்கியமானதாக இங்கே கருதப்படுகிறது.

நம் தமிழ்நாட்டிலும் 9 சக்தி பீடங்கள் அமைந்துள்ளன. தமிழர்களும் சக்தி வழிப்பாட்டில் சளைத்தவர்களல்ல. சக்தியை பல ரூபங்களில் வழிபடுவது தமிழர்களின் மரபு. தென்னிந்தியர்கள் கோவில்களிலும், பொது இடங்களிலும் பந்தல்கள் அமைத்து சக்தியை ஜோதி ரூபத்தில் தரிசிக்கும் விளக்கு பூஜை பிரசித்தி வாய்ந்தது. நவராத்திரி போன்ற விசேஷ நாட்களில் நாடெங்கும் சக்தி பூஜைகள் நடப்பதை நாம் யாவரும் அறிவோம். கேரள மக்கள் சக்தியை பகவதி அம்மன் ரூபத்தில் வழிப்பட்டு வருகிறார்கள்.

வங்காள மாநிலத்தில் சிறப்பாக நடந்து வரும் சக்தி பூஜைகளில் ஒன்றுதான் இந்த ஜகத்தாத்ரி பூஜை. ஜகம் - உலகம், தாத்ரி - நன்மைகளை அள்ளிக் கொடுப்பவள். உலக மக்களுக்கு எல்லாவிதமான நன்மை களையும் அள்ளி வழங்குபவள் ஜகதாத்ரி மாதா. சிம்ஹ வாஹினி. சிகப்பு வர்ண பட்டு வஸ்திரம் அணிந்தவள். நான்கு கைகளிலும் முறையே, சங்கு, சக்கரம், வில், அம்பு ஏந்தி கம்பீரமாக நின்று கருணை மழைபொழிபவள். இந்த உலக உயிரினங்களையெல்லாம் அன்புடன் ரக்ஷித்து, அருள்பாலிப்பவள்.

ஒருகாலத்தில் கலிங்க நாட்டில் வாழ்ந்து வந்த கலிங்காசுரன் என்ற பயங்கர அசுரனை வதம் செய்து, ஜகத்தினைக் காத்து, ஜகதாத்ரி என்ற பெயர் சூடியவள்.

மாதா ஜகத்தாத்ரி பூஜையை வங்காளிகள் எப்படிக் கொண்டாடுகிறார்கள்? கார்த்திகை மாதம் நவமி திதியன்று காலை சுமார் ஒன்பது மணி அளவில் பூஜை ஆரம்பமாகிறது. இதை 'புபர் பாஹூ' பூஜை என்று அழைக்கிறார்கள்.

மண்ணினால் வடித்த அம்மனின் அழகான இரு உருவச் சிலைக்கு, சிகப்பு வர்ண பட்டுப் புடவையை அணிவித்து ஆயுதங்களையும் அணிகலங்களையும் முறையாகப் பொருத்தி, வண்ண மலர்களினால் அழகு செய்து, பின் பூஜை ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. 'பண்டிட்ஜி' எனப்படும் வங்காள புரோகிதர் அம்மனுக்குப் பூஜை நடத்துகிறார். பூஜை முடிவில் பக்தர்கள் யாவரும் அம்மனுக்கு புஷ்பாஞ்சலி செய்கிறார்கள். பெண்கள் குலவை ஒலியை எழுப்பி, சங்கு ஊதுகிறார்கள்.

மதியம் சுமார் 12 மணி அளவில் மறுபடி பூஜை செய்கிறார்கள். இதற்கு 'மத்யாஹூ பூஜை' என்கிறார்கள். முறையான பூஜை முடிந்த பிறகு, பக்தர்களின் புஷ்பாஞ்சலி. அதன் பிறகு 'போக்' எனப்படும் மதிய உணவு, பிரசாதமாக அனைவருக்கும், காய்ந்த இலைகளினால் தைக்கப்பட்ட அழகான தட்டுக்களில் வழங்கப்படுகிறது. 'கிச்சடி', கோஸ், கத்தரிக்காய், அவரைக்காய் கலந்த 'லாப்டா' எனும் ஸப்ஜி, தக்காளி இனிப்பு சட்னி, 'கீர்', ரசகுல்லா, மிளகு அப்பளம் ஆகியவைகள் பிரசாதத்தில் இடம்பெறுகின்றன.

பின் 2 மணியளவிற்கு 'அப்ராஹூ' பூஜை. 'பண்டிட் ஜி' அம்மனின் ஸ்தோத்திரங்களை விரிவாகப் பாராயணம் செய்தபின், மீண்டும் பக்தர்களுக்கு, கைகளில் புஷ்பங்கள் கொடுக்கப்பட்டு, அம்மனுக்கு புஷ்பாஞ்சலி செய்யப்படுகிறது.

புஷ்பாஞ்சலியின் போது பக்தர்கள் புஷ்பங்களை அம்மனின் காலடிகளில் அப்படி அப்படியே தூக்கிப் போடுவதில்லை. கைகளில் கொடுக்கப்பட்ட மலர்களை, பூஜை நிர்வாகத் துறையைச் சேர்ந்த ஒருவர் மீண்டும் ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் அனைவரிடமிருந்தும் திருப்பி வாங்கி, பக்தர்கள் சார்பில் அப்படியே அம்மனின் காலடிகளில் சமர்ப்பிக்கிறார். இதனால் புஷ்பங்கள் மிதிபடுவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

'அப்ராஹூ' பூஜைக்குப் பிறகு மீண்டும் பக்தர்களுக்குப் பிரசாதம் விநியோகிக்கப்படுகிறது. காய்கறிகள் கலந்த 'புலாவ்', ரசகுல்லா, கீர், ஸப்ஜி, எல்லாம் மீண்டும் உண்டு. இவைகள் தொன்னைகளில் வழங்கப்படுகின்றன.

கெட்டியான அவலை மிக்ஸியில் போட்டு உடைத்து, ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். சரிக்கு சரி, வெல்லம் பாகு வைத்துக் கொண்டு, ஊறிய அவலைப் போட்டுக் கிளறி, தேங்காயைப் பச்சையாக மேலே தூவி, முந்திரி, ஏலக்காய், நெய் இவைகளைச் சேர்த்தால், சுவாமி நைவேத்தியத் திற்கும், குழந்தைக்குக் கப்பில் போட்டுக் கொடுக்கவும், மிகவும் ருசியாக, புட்டு போல் இருக்கும்.

— மங்களம் மகாதேவன்





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை-63. Tel & FAX: 2376129
E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்திர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ	1000/-
• மதிய உணவு.	ரூ	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	2,00,000/-

-: விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம் :-



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

இதன் மூலம் 51 கிராமங்களில் சுமார் 2700 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியூஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

1.	ஒரு சென்டருக்கு ஒரு மாதத்தின் பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமியன்று ஒரு வேளை சிறப்பு உணவு செலவு உட்பட)	ரூ	1,500/-
2.	2700 மாணவர்களுக்கு பௌர்ணமி நாளன்று உணவு வழங்க (அன்று கூட்டு வழிபாடு, பக்தி பாடல்கள் பிரார்த்தனை அனைத்து டியூஷன் சென்டரில் நடத்தப்படும்)	ரூ	27,000/-
3.	ஒரு மாதத்திற்கு 51 சென்டர்களின் பராமரிப்பு செலவு பௌர்ணமி பூஜை உட்பட	ரூ	76,500/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/ DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின் படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்



நவீன உலகில் ஒரு நவீன மெயில்

தற்போதைய காலகட்டத்தில் வீட்டிற்கு ஒருவராவது அமெரிக்காவில் இருப்பது சர்வசாதாரணமான விஷயமாகி விட்டது. தமது பிள்ளைகளை தொலைதூரத்திற்கு அவர்களது எதிர்காலத்திற்காக அனுப்பினாலும் பல பெற்றோர்களுக்கு அவர்களைப் பிரிந்து வாழும் ஏக்கம் உண்டு. அதற்காக பிள்ளைகளின் சொந்தக் குரலைக் கேட்க பெற்றோர்களும், பெற்றோர்களின் குரலைக் கேட்க பிள்ளைகளும், போன்கால் அடிக்கடி செய்து விடுவார்கள். பின்பு போன் பில் கட்டும் தருவாயில் எக்கச்சக்கமாய் பணம் கட்டி கஷ்டப்படுவதுமுண்டு.

அதற்கெல்லாம் வரப்பிரசாதமாக அமைந்ததுதான் வாய்ஸ் மெயில் சிஸ்டம் (Voice Mail System) இதற்கு அமெரிக்காவில் உள்ள உங்கள் உறவினர் $ 15 - $20 வரை பணம் கட்டி இந்தியாவில் அவர்களுக்கு அடிக்கடி தேவைப்படும் எண்களை ரிஜிஸ்தர் செய்யவும். அதன் மூலம் அக்கவுண்ட் ஓபன் ஆகி 200 மெஸேஜ் வரை வேறு ஏதும் பணம் கட்டாமல் அனுப்பலாம். அதற்கு மேற்பட்டாலும் லோகல் போன் கால் மாதிரிதான் சார்ஜ் ஆகும்.

இந்த சிஸ்டத்தில் ஒரு ரகசிய நெம்பர் கொடுத்து விடுவர். நீங்கள் இங்கிருந்து லோகல் நம்பருக்கு போன் செய்து, பிறகு வெளிநாட்டு எண்ணையும் டயல் செய்து உங்கள் விஷயங்களைப் பேசலாம். அதை அவர்கள் போனில் போட்டுக் கேட்டு உங்களுக்கு பதிலளிப்பர். இது ஓர் ரிகார்டட் மெஸேஜ் மாதிரி இருக்கும். நீங்கள் தினந்தோறும் பேசிக் கொள்ளவும், அதே சமயம் போன் பில் அதிகமாகாமலிருக்கவும் உதவியாக இருக்கிறது இந்த நவீன மெயில்.

— சுமதி பார்த்தசாரதி

பிரசாதம் வழங்கிய ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, பெரியளவில் ஹோமம் நடத்தப்படுகிறது. ஹோம விபூதியை நெற்றியில் இட்டுக் கொண்டபின் பக்தர்கள் மனநிறைவுடன் கலைந்து போகிறார்கள். இத்துடன் அன்றைய நிகழ்ச்சிகள் முடிவடைகின்றன.

மறுதினம் காலை சுமார் 9 மணியளவில் மீண்டும் பூஜை ஆரம்பிக்கப்பட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் நீடிக்கிறது. பக்தர்களின் புஷ்பாஞ்சலிக்குப் பிறகு 'ஷின்னி' எனப் படும் பிரசாதம் வழங்கப்படுகிறது. அவல், தயிர், கோவா, வாழைப்பழம், சர்க்கரை சேர்ந்த கலவையே 'ஷின்னி' என்பது.

தாம்பாளத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அம்மனின் அழகிய திருவுருவத்தை நிலைக் கண்ணாடி ஊடே தரிசனம் செய்கிறார்கள். இதை 'தர்பன் விஸர்ஜன்' என்றழைக்கிறார்கள். இந்நிகழ்ச்சி முடிவடைந்த பிறகு, அம்மனின் திருவுருவச் சிலையை கோலாகலமாக, வீதி உலா செய்வித்து, பின் அவ்வூரிலுள்ள புண்ணிய நதியில் சிலையை அமிழ விட்டு, பெருமளவில் வாழ்த்துக் கோஷங்களை எழுப்பி, வருடா வருடமும் தங்களிடம் வந்து தங்கியிருந்து, தாங்கள் செய்யும் பூஜைகளை ஏற்று, தங்களை ரக்ஷித்து ஆசீர்வதிக்குமாறு மனமுருக பிரார்த்தனைகள் செய்து கொண்டு பிரியாவிடைபெற்று பிரிகிறார்கள். இவ்வாறு ஜகத்தாத்ரி மாதா பூஜை செவ்வனே முடிவடைகிறது!

வங்காள மாநிலத்தினர் நடத்தும் எல்லா பூஜைகளிலும் ஒரு குறிப்பிடக்கூடிய அம்சம் என்னவென்றால், அவர்கள் நடத்தும் எல்லா பூஜைகளிலும் 'குந்திருக்கு' எனப் படும் ஒரு வகை சாம்பிராணி போன்ற பொருளைத் தணலில் தூவி, அடர்த்தியான, வாசனை மிக்க புகையை எழுப்புவது. இந்தப் புகை மண்டலத்தினூடே தெரியும் தேவியின் திருவுருவச் சிலையைப் பார்க்கும் போது, நமக்குப் பரவசமான பிரமிப்பு உண்டாகிறது!

இவ்வகையில் புகை உண்டாக்கும் வழக்கம் வீட்டில் நடத்தும் பூஜைகளிலும் உண்டு. இப்பழக்கத்திற்கு விஞ்ஞானரீதியாகவும் ஒரு காரணம் உண்டு. வங்காளத்தில் சதுப்பு நிலங் கள் அதிகம் உண்டு. எனவே கொசு, பூச்சி பொட்டுக்களின் உபத்திரவம் உண்டு. அவைகளின் தொந்திரவை நீக்கவே இந்த உபாயம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. 'குந்திருக்கு' புகைக்கு அவைகள் வருவதில்லை.

சர்வ வல்லமை பொருந்திய சக்தியை அவரவர்களுக்கு விருப்பமான திவ்ய ரூபத்தில் வழிபட்டு இம்மையிலும், மறுமையிலும் நலம் தேடிக் கொள்வோம்.

— எஸ். சரஸ்வதி

இளமை சமையல்

மல்லிகா பத்ரிநாத்



ஹாய் பிரண்ட்ஸ்,

உங்க கிட்ட 'அவன்' இல்லையே என்ற ஏக்கம் – அதனால கேக் எதுவுமே செய்ய முடியறது இல்லையேங்கற மனக்குறை இருக்கா? கவலையே படாதீங்க. உங்க வீட்ல இருக்கற பாத்திரங்களை வைச்சிக்கிட்டே ஆவியில் வேக வைக்கும் கேக் – இதையே 'ஜாம் புட்டிங்' – (அப்படீன்னு பேர் வைச்சிருக்கேன்) என்ற முறையில உங்களுக்குச் சொல்லித் தர்றேன். இது சாப்பிடுவதற்கு கேக் போலவே இருக்கும். ஆனால் ஆவியில் வேக வைத்தது.

வீட்ல இருக்கற பெரியவங்க உதவி இல்லாம சுலபமா செய்யக்கூடிய அதே நேரம் அதிக கலோரிச் சத்து இல்லாத ஒரு 'இனிப்பு' – மால்புரா இந்த இதழில் உங்களுக்காக. பண்டிகைங்க நிறைய வருது. நீங்களே செஞ்சு வீட்ல இருக்கறவங்களை அசத்திடுங்க.



1. ஜாம் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்

மிக்ஸட் ப்ரூட் ஜாம் – ½ கப்



மைதா மாவு – ½ கப் (60 கிராம்)

பேகிங் பவுடர் – ½ டீஸ்பூன்

முட்டை – 2

உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
பொடித்த சர்க்கரை - ½ கப்
வெண்ணெய் - 60 கிராம்

ஜாம் சாஸ் செய்ய:
ஜாம் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
தண்ணீர் - ¼ கப்
அரோரூட் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. மைதா மாவுடன் உப்பு, பேகிங் பவுடர் சேர்த்து இருமுறை சலிக்கவும்.

2. முட்டையை ஈரம் இல்லாத பாத்திரத்தில் உடைத்து ஊற்றி முட்டை அடிக்கும் கருவியின் உதவியால் நுரைக்க அடிக்கவும்.

3. வெண்ணையோடு பொடித்த சர்க்கரை கலந்து நன்றாக லேசாக வரும் வரை அடிக்கவும்.

4. அதோடு அடித்த முட்டை, சலித்த மைதா இரண்டையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்துக் கொண்டே கலந்து விடவும்.

5. ஒரு புறமாகவே (clockwise) சுழற்றினாற் போல கலந்து விடவும். அதிக நேரம் கலக்க வேண்டாம். எல்லா பொருட்களும் சரியானபடி கலந்தால் போதுமானது.

6. ஜாமை ஒரு முள்கரண்டியின் உதவியால் நன்கு கட்டியில்லாமல் கலந்து விடவும். (whip until smooth)

7. சிறிய ஒரே அளவாய் உள்ள கிண்ணங்களின் உள்புறம் வெண்ணெய் தடவி சிறிதளவு ஜாமை ஒவ்வொன்றின் உள்ளும் பரவலாய் வைக்கவும்.

8. அதற்கு மேல் கடைந்து வைத்திருக்கும் புட்டிங் கலவையை கிண்ணங்களின் பாதியளவு வரை மட்டுமே வரும்படி போடவும்.

9. அடிப்பாகம் தட்டையாக உள்ள ஒரு கனமான சாஸ் பானின் (தட்டையாக உள்ள மூடி போட்ட இட்லி கொப்பரையானாலும் பரவாயில்லை) உள்ளே 1 அங்குல கனத்திற்கு தண்ணீர் ஊற்றவும்.

10. தண்ணீர் சூடானதும் அதிலே இந்த புட்டிங் கலவை உள்ள கிண்ணங்களை சிறிது இடைவெளி விட்டு அடுக்கவும்.

11. சாஸ் பானின் மேலே ஒரு பட்டர் பேப்பரை வைத்து அதன் மேல் மூடியால் மூடி மிதமான தணலிலேயே 20 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

12. புட்டில் வெந்து விட்டால் நல்ல வாசனை வரும். அப்போது மூடியைத் திறந்து ஒரு கத்தி அல்லது குச்சியின் உதவியால் உள்ளே குத்திப் பார்த்து ஒட்டாமல் வந்தால் நன்றாக வெந்திருப்பதாகக் கொள்ளவும்.

13. வெளியே எடுத்து வேறு ஒரு பரிமாறும் தட்டில் தலை கீழாகக் கவிழ்த்து மேலே சூடான ஜாம் சாஸை ஊற்றி சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஜாம் சாஸ் தயாரிக்கும் முறை:

குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவு ஜாமையும் தண்ணீரையும் நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். அதோடு அரோரூட் பவுடரைக் கலந்து அடுப்பில் மிதமான தணலில் வைத்து கெட்டிப்படும்வரை கிளறி விடவும். கடைசியாக வெண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். சூடாக புட்டிங்கின் மீது ஊற்றிப் பரிமாறவும்.





மிளகாய் வற்றல், துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவைகளை லேசாக வறுத்து கரகர வென அரைத்து வாணலியில் கடுகை தாளிக்கவிட்டு, கோதுமை, ரவை/ அரிசி ரவை உப்புமா பண்ணுகையில் சேர்த்துக் கிளறினால் கமகமவென மணக்கும். வித்தியாசமாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். மீனா

மால்புரா

தேவையான பொருட்கள்
மைதா - 1 கப்
கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 கப்
கடைந்த பாலேடு - 1 ½ கப்
பால் - சிறிதளவு
குங்குமப் பூ - 2 சிட்டிகை
நெய் - சுடுவதற்கு

கேரமல் பருப்பு செய்ய:
முந்திரிப் பருப்பு - ¼ கப்
சர்க்கரை - ¼ கப்

செய்முறை

1. சலித்த மைதா மாவுடன் ¾ கப் கன்டென்ஸ்டு மில்க், 1½ கப் கடைந்த பாலேடு, சிறிதளவு பால் கலந்து தோசை மாவு பக்குவத்திற்குக் கரைக்கவும்.

2. சர்க்கரையை ஒரு வாணலியில் போட்டுச் சூடாக்கி பொன் நிறம் வந்ததும் பருப்புகளைச் சேர்த்து கலந்து நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டவும்.

3. கெட்டிப்பட்டதும் ஒரு சப்பாத்திக் குழவியின் உதவியால் கரகரப்பாக பொடிக்கவும்.

4. ஒரு நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி அதில் ஒரு சிறு கரண்டியின் உதவியால் மாவை மொண்டு சிறு அப்பங்கள் போல ஊற்றி சுற்றிலும் சிறிது நெய் விடவும். மூடி வைத்து வேக விடவும்.

5. அடிப்பாகம் வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு வெந்ததும் ஒரு அகலத் தட்டில் ஒன்றன் பக்கம் ஒன்றாக இருக்கும்படி அடுக்கவும்.

6. பரிமாறும்போது ஒரு அப்பத்தின் மேல் பொடித்த காரமல் பருப்புக் கலவையைச் சிறிதளவு வைத்து ஒரு 'ஸ்பூன் கன்டென்ஸ்டு மில்க் மேலே ஊற்றிப் பரிமாறவும். (சிறிதளவு கேரமல் சர்க்கரைப் பாகையும் ஊற்றலாம்)



பள்ளிக்குச் செல்லும் சிறு குழந்தைகளின் பாடப் புத்தகங்கள் / நோட்டுக்கள் முதலியவற்றிற்கு பெயர் லேபிள் ஒட்டும் போது, பென்சில் பாக்ஸ், ஸ்கூல் பை, வாட்டர் பேக் ஆகியவற்றிலும் ஒட்டினால், தொலைந்து போனாலும் பத்திரமாகக் கிடைக்கும்.

— ஆர். மீனா

சமையல் கலை சம்பந்தமாக ஆங்கிலத்தில் உபயோகப்படுத்தும் பல வார்த்தைகளுக்கு தமிழில் என்ன சரியான அர்த்தம்?

BAKE: உலர்ந்த சூட்டில் ஒவனின் உதவியால் சமைப்பதற்கு 'பேக்' (bake) என்று கூறப்படும்.

BATTER: கரைத்த மாவு கரண்டியால் எடுத்துக்கொண்டு ஊற்றும் பதத்தில் இருப்பதற்கு 'BATTER' என்று சொல்லப்படும்.

BEAT: உணவில் காற்றை உள் புகுத்துவதற்காக துரிதமாகக் கலப்பது; மற்றும் கட்டி தட்டாமல் இருப்பதற்காகவும் நன்றாக அடித்துக் கலப்பதற்கு "BEAT" என்ற வார்த்தை பயன்படுகிறது.

BLANCH: உணவுப் பொருளின் மேல் தோலை சுலபமாக உரிப்பதற்காக முதலில் மிகச் சூடான தண்ணீரில் சில நிமிடங்கள் போட்டு எடுத்து உடனே குளிர்ந்த நீரில் போட்டு ஆறியதும் மேல் தோலை உரிப்பதற்கு 'BLANCH' என்று கூறப்படும். 'உணவின் மேல் தோலை தளர்த்துதல்' என்பதே சரியான அர்த்தம்.

BLEND: இரண்டு அல்லது மூன்று பொருட்களை ஒன்றோடு ஒன்று சரிவர கலப்பதற்கு BLEND என்பர்.

BROIL : உணவை நேரடித் தணலில் சூடாக்கிச் சமைப்பதற்கு BROIL என்பர். இதற்குச் சரியான அர்த்தம் வரும் இன்னொரு வார்த்தை 'GRILL'

CARAMELIZE: சர்க்கரையைச் சூடாக்கினால் பொன்னிறமாக மாறி இளகும். இதையே 'கேரமல்' (CARAMEL) என்கிறோம்.

CEREALS: தானிய வகைகள் (அரிசி, பார்லி, ஓட்ஸ், கோதுமை போன்றவை)

DICE: சிறிய சதுர வடிவில் அரிவது (cut into cubes)

DISSOLVE: இட உணவை திரவ பதார்த்தத்திற்கு சூடாக்கி உருக்குவது.

DOUGH: உலர்ந்த மாவுடன் தண்ணீர் அல்லது ஏதாவது ஒரு திரவம் கலந்து கெட்டியான பதத்திற்குப் பிசைவது.



‘‘உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.’’



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலும் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாட்டு-வெளிநாட்டு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

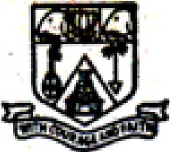
உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

தொலை பேசி எண்: 04144-38610 ஃபாக்ஸ்: 04144-38987



அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

2000-2001 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு - முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள்: (இரண்டு ஆண்டுகள்)
   எம்.ஏ: வரலாறு*/பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/பொதுத்துறை ஆட்சியியல்/மக்கள் தொகையியல்*
   எம்.காம். கூட்டுறவு மேலாண்மை*/வங்கியியல் மற்றும் காப்பீட்டு மேலாண்மை*
2. இளங்கலை படிப்புகள்: (மூன்று ஆண்டுகள்)
   பி.ஏ: வரலாறு*/சமூகவியல்*/உளவியல்/பொருளாதாரம்*/அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/மக்கள் தொகையியல்*/மற்றும்
   பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்.#/பி.எஸ்ஸி.(கணிதம்)/பி.பி.ஏ./பி.எம்.எம்.(சந்தையியல் மேலாண்மை)*
3. பட்டயப் படிப்பு: (ஓராண்டு) சைவ சித்தாந்தம்*

(*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை)

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (எண்கள் 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.2000 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலை படிப்புகளில் (எண் 1) சேர விரும்புபவர்கள் 21 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ.60/க்கான வங்கி வரைவோலை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து தனி அதிகாரி, திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு, தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (27 செ.மீ. × 21 செ.மீ.) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அண்ணாமலைநகர்/சிதம்பரம் அல்லாத மற்ற ஊர்களில் உள்ள வங்கிகளில் மாற்றக்கூடிய வங்கிவரைவு களை அனுப்புவர்கள் ரூ 100-க்கான வங்கிவரைவினை அனுப்ப வேண்டும். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. 10.07.2000க்கு பிறகு எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ.60/- ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்கள், மற்றும் தொடர்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துச் செவ்வாய்க் கிழமைகளும், இரண்டாவது திங்கட் கிழமைகளும், மற்ற எல்லா பொது விடுமுறைகளும் படிப்பு மையங்களுக்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்பு மையங்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களாகும்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 07.09.2000 வரை அளிக்கப்படும். நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: **14.09.2000.**

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் அனுமதிக்கப்படுகின்றது. 1997-98, 1998-99, 1999-2000-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும் அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை வரும் ஐந்தாண்டு காலத்திற்கு அளித்திருக்கின்றது

டாக்டர். எல்.பி. வெங்கட்ரங்கன்
இயக்குநர்

டாக்டர். எம். இரத்தினசபாபதி
பதிவாளர்

இடம்: அண்ணாமலைநகர்

நாள்: 10.07.2000

படிப்பு மையங்கள்: 1. கல்கத்தா: 19, சர்தார் சங்கர் ரோடு, கல்கத்தா - 700 029 (☎ 4667215), 2. கோயம்புத்தூர்: 72, சரோஜினி தெரு, ராம்நகர், கோயம்புத்தூர் - 641 009 (☎ 234406), 3. காரைக்குடி: 2, தெற்குமூன்றாவது தெரு, சுப்பிரமணியபுரம், காரைக்குடி - 630 002 (☎ 28417), 4. சென்னை: i) 19, ருக்குமணி லெட்சுமிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (☎ 8555010); ii) 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053; iii) 138, ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, (வெற்றி தியேட்டர் எதிரில்) குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044, 5. மதுரை: 160 & 161, வடக்கு மாசி வீதி, மதுரை - 625 001 (☎ 628327), 6.நாகர்கோவில்: 316-ஏ, கே.பி.சாலை, நாகர்கோவில் - 629 003 (☎ 30561), 7. புது தில்லி: 51.A, இன்ஸ்டிடியூஷனல் ஏரியா, துக்ளகாபாத் (பத்ரா ஆஸ்பத்ரி அருகில்) புதுதில்லி - 110062 (☎ 6087638), 8.சேலம்: 15, டாக்டர் சுப்பராயன் தெரு, (பேலஸ் தியேட்டர் அருகில்) சேலம் - 636 001 (☎ 419660), 9. திருநெல்வேலி: 1-சி, ரோச் பில்டிங், இரண்டாவது மாடி (பாளை பஸ்ஸ்டாண்ட் அருகில்) ஹை கிரவுண்ட் ரோடு, பாளையங்கோட்டை - 627 002 (☎ 572923), 10. திருச்சி: 32-பி, 7வது குறுக்கு சாலை, தில்லைநகர், திருச்சி - 620 018, (☎ 760950), 11. வேலூர்: 4, தியாகராஜபுரம்,(லெட்சுமி திரை அரங்கு அருகில்), வேலூர் - 623 001 (☎ 227647). (# இக்குறியிட்டவை தொடர்பு மையம்)

கரும்புள்ளி குத்திய பாசிப்பருப்பு!

"வாயில வைக்க விளங்கல", "மனுஷன் தின்பானா இத", "தூ கண்றாவியா இருக்கு" என மனைவியின் பி.பி.யை ஏற்றும் விதமாகக் கமெண்ட் அடிப்பவர்கள் சிலர்.

"சிட்டிகை உப்பு அதிகம்", "இரண்டு பச்சை மிளகாய் கூடப் போட்டிருந்தால் காரம் சரியாக இருந்திருக்கும்" என்று நடுத்தரமாய் விமர்சிப்பவர்கள் சிலர்.



சர்க்கரைப் போடவே மறந்து போயிருந்தாலும் வாயை மூடிக் கொண்டு காப்பி தம்ளரை காலி செய்பவர்களும் உண்டு.

ஆனால் என்னவர் இந்த வகையிலெல்லாம் சேராத புதுவகை. அவர் செய்யும் விஷமமான விமர்சனங்களைக் கேட்டால் எனக்குக் கோபம் வராது, சிரிப்புத்தான் வரும். விமர்சனம் அதுவும் சமையலைப் பற்றி விமர்சனம் செய்தால் மனைவிக்குச் சிரிப்பு வருமா என்றுதானே யோசிக்கிறீர்கள்? அவர் இதுவரை அடித்த கமெண்ட்டுகளிலிருந்து சில சாம்பிள்கள் தருகிறேன். உண்மை உங்களுக்கே புரியும் –

ஒரு வாய் புளிக்குழம்பு சாதம் சாப்பிட்டவர் தட்டில் எதையோ துழாவித் துழாவித் தேடினால் நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்? கேட்டால் –

"புளியமரத்தோட வேர் எங்கேன்னு தேடறேன்" என்பார். முழு புளியமரத்தையே போட்டது போல் அப்படி ஒரு புளிப்பு என்று சொல்லாமல் சொல்கிறாராம். இது எப்படி இருக்கு?

கரண்ட் இல்லாத போது கிளறிய உப்புமாவாயிற்றே என்பதற்காக "உப்புமா சரியா இருக்கா?" என்று ஒருநாள் தெரியாத்தனமாய் கேட்டு விட்டேன்.

"கடுகுக்கு ரவ தாளிச்சதுக்கு பதிலா ரவைக்குக் கடுகு தாளிச்சு உப்புமா பண்ணியிருந்தா இன்னும் நல்லா இருந்திருக்கும்" என்று பதில் வந்தது. மெழுகுவர்த்தி வெளிச்சத்தில் கொஞ்சம் கூடவே கடுகு தாளித்து விட்டிருந்தேன் என்பதால் சண்டைக்குப் போக முடியவில்லை.

"பாசிப் பருப்பு கூட்டு இன்னிக்கு



என்ன தப்பு பண்ணித்து. கரும் புள்ளி குத்தியிருக்கே?" என்பார் அமைதியாக. கூட்டுக்குத் தாளித்த உளுத்தம் பருப்பு கொஞ்சம் காந்திவிட்டது என்பதைத் தான் இப்படிச் சொல்கிறார் என்பது பிறகு புரிந்தது.

ஒருநாள், "சிக்கிரம் நமஸ்காரம் பண்ணிக்கோ'' என்றார். எதற்குத் திடீரென நமஸ்காரம் பண்ணச் சொல்கிறார் என்று நான் குழம்பிக் கொண்டிருந்தால் –

"தட்டு நிறைய அட்சதைய குடுத்துட்டு எதுக்கு முழிக்கறே?" என்றார் கூலாக.

நான் செய்து கொடுத்த எலுமிச்சம்பழ சித்ரான்னம் ரொம்ப உதிர் உதிராய் இருப்பதைத்தான் இப்படி நாசூக்காய் சொல்கிறாராம்!

என்றாவது கை தவறி மோர்க் குழம்பில் கொஞ்சம் அதிகமாக மஞ்சள் பொடி போட்டு விட்டால் அவ்வளவுதான்.

"மோர்க் குழம்பு மங்களகரமா சுமங்கலி பொண்ணாட்டம் இருக்கே! அம்மனுக்குப் படைக்கறதுக்குப் பண்ணியா?" என்று அப்பாவியாய் முகத்தை வைத்துக் கொண்டு கேட்டால் கோபித்துக் கொள்ளத் தோன்றுமா என்ன?

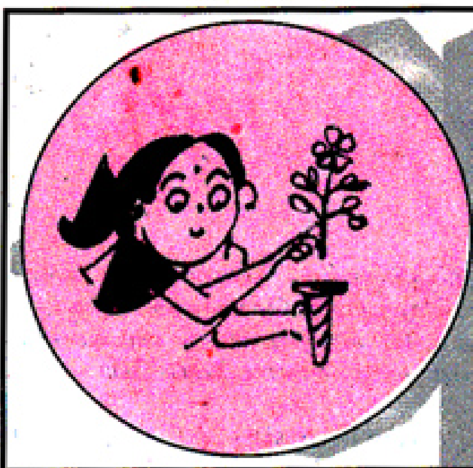
திருமணமான புதிதில் டியூப் லைட் கணக்காய் எனக்கு இந்தக் கிண்டல்களின் உட்பொருள் விளங்க கொஞ்ச நேரம் பிடிக்கும். இப்போதெல்லாம் –

"என்ன இன்னிக்கு ராம நவமியா?" என்றால், 'காபியில் கொஞ்சம் சர்க்கரை தூக்கலாகி பானகமாய் இனிக்கிறது' என்றும்,

"ஏன் ரசம் இன்னிக்கு உப்புசத்தியாகிரகம் செய்யுது?" என்றால், 'ரசத்திற்கு சுத்தமாய் உப்புப் போட மறந்திருக்கிறேன்' என்றும் கற்பூரமாய் டக்கென புரிந்து கொண்டுவிடுமளவுக்கு எக்ஸ்பர்ட் ஆகிவிட்டேன்.

ஆனால் ஒரு விஷயத்தில் அவரைப் பாராட்டியே ஆகவேண்டும். இந்தக் குறும்பாய் குறைசொல்வதெல்லாம் வீட்டில் மட்டும்தான். வெளியிடங்களுக்குப் போனால் கப்சிப்! பின்னே எல்லோரும் என்னைப் போல் விமர்சனங்களை விளையாட்டாய் எடுத்துக் கொள்வார்களா என்ன?

– பத்மஜா ராமகோபால்.



ஐஸ்கிரீம் வரும் சிறிய பிளாஸ்டிக் கோன் கலர் கலராக வருகிறது. அதைத் தூக்கிப் போடாமல் நவராத்திக்காக சேர்த்து வையுங்கள். சிறிய வட்டமான பிளாஸ்டிக் குட்டில் கோனை நிறுத்தி ஒட்டுங்கள். அதில் தண்ணீர் வைத்து மணிப்ளாண்ட் செடி வைத்து அலங்கரிக்கலாம். பூக்கொத்துக்கள் வைத்து ப்ளவர் வாஸ் போல் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். குட்டிக் குட்டியான பூ ஜாடிகள். கலர் கலராகப் பார்க்க நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்

"12 மணி நேரப் போராட்டம்"

மத்திய தரக் குடும்பத்தில் பத்து உடன் பிறப்புகளுடன் பிறந்த எனக்கு எட்டாவது வகுப்பு படிக்கும்போதுதான் ஒரே ஒரு பட்டுப்பாவாடை கட்டும் பாக்கியம் கிடைத்தது. பருப்பில்லாமல் கல்யாணம் நடந்தாலும் நடக்கும், பட்டுப் புடவை இல்லாமல் கல்யாணம் நடப்பதில்லை என்ற வழக்கத்துக்கு ஏற்ப எனக்கும் திருமணத்தின்போது நாலு பட்டுப் புடவைகள் வாங்கினார்கள். அதன் பின் 5-6 வருடங்களில் அவற்றின் எண்ணிக்கை நாலு கூடியது.

20 வருடங்களுக்கு முன்னால் ஒரு நாள் பகல் 11 மணிக்கு நடமாடும் தெய்வமாம் பரமாசார்யாளின் அருள்வாக்கினை படிக்க நேரிட்டது. (படிக்க வைத்ததும் அவர் அருள்தான் என்பது இரவு 11 மணிக்குப் புரிந்தது) அதில் அவர், மத்திய தர குடும்பங்களின் அனாவசிய ஆடம்பர செலவுகளாகக் காப்பி, வைரத் தோடு, பட்டுப் புடவை, சினிமா எனக் குறிப்பிட்டிருந்தார். இதைப் படித்த எனக்கு மூளையில் 'பட்'டென ஒரு பொறி தட்டியது. அவர் குறிப்பிட்டிருந்த நான்கினுக்குள் மூன்றில் நான் தேறி இருந்தேன்.

சிறு வயதிலிருந்தே எங்கள் தாயார் எங்களுக்குக் காப்பியை பழக்காததால் இந்த 55 வயது வரை என் நாக்கு காப்பியை ருசித்ததில்லை. வைரத்தில் என்றுமே எனக்கு ஆசையோ, ஈடுபாடோ இல்லாததால் என்னிடம் எந்த வைர நகையும் இல்லை. சின்ன வயதில் எங்கள் ஸ்கூலில் கூட்டிப் போனதால் நான் பார்த்த சினிமா ஔவையார் தான். அதனால் சினிமா பார்க்காமல் இருப்பதில் கஷ்டம் இல்லை.



என் முன்னே பெரிய கேள்விக் குறியாக இருந்தது பட்டுப் புடவை ஒன்றுதான். அதையும் ஒதுக்கிவிட்டால், நமக்கெல்லாம் குருவாக

இருக்கும் ஸ்வாமிகளின் வாக்குப்படி நடந்தவளாக இருக்க முடியுமே என எனக்குள் ஒரு யுத்தமே நடந்துகொண்டிருந்தது. எனக்கு முன் உதாரணம் என் தாயார்தான். அவர் இந்த நான்கையும் ஒதுக்கி விட்டுக் கடைசி வரை குரு வாக்கைக் காப்பாற்றினார்.

என் கணவர் அலுவலகத்திலிருந்து வந்ததும் என் மனப் போராட்டத்தைச் சொன்னேன். "ஐயோ! கல்யாணங்களுக்குப் பட்டுப்புடவை இல்லாமல் எப்படிப் போவாய்?" என்று எல்லோரையும் போல கேட்காமல், "உன் இஷ்டம்! வேண்டாம் என்றால் விட்டு விடு. ஆனால் நன்றாக யோசித்து ஒரேயடியாக விடு" என்று அவர் சொன்னதே எனக்கு நல்ல அடையாளமாகத் தோன்றியது.

அன்றைக்கே இரவு 10½ மணிக்கு தூர்தர்ஷனின் தேசிய ஒளிபரப்பில் பட்டுப்பூச்சியிலிருந்து பட்டு நூலை எடுக்கும் நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க வைத்ததும் குரு அருள்தான் என்று நான் பூரணமாக நம்புகிறேன். பெரிய பெரிய அண்டாக்களில் கொதிக்கும் நீரில் உயிருடன் பட்டுப் புழுக்களைப் போடுவதை பார்த்த உடனேயே இரவு 11 மணிக்கு என் மனப் போராட்டத்துக்கு ஒரு முடிவு வந்தது. என் கேள்விக்கு விடையும் குருவருளால் கிடைத்தது. அந்த வினாடியே பட்டைத் துறந்தேன். பத்து நாட்களில் என்னிடம் இருந்த எல்லா பட்டுப் புடவைகளையும், கட்ட ஆசை இருந்தும், வாங்க வசதி இல்லாதவர்களாகப் பார்த்து முழு மனதுடன் கொடுத்து விட்டேன்.

கடந்த 20 வருடங்களாக விட்டது விட்டதுதான். கல்யாணங்களுக்கென்ன! என் இரண்டு பெண்களின் கல்யாணங்களைக்கூட நான் நூல் புடவை கட்டிக் கொண்டுதான் நடத்தினேன் என்பதை இங்கு பெருமையுடன் எழுதுவதில் எனக்கு எந்தக் குறையும் இல்லை.

குரு வாக்கைக் காப்பாற்றும் பேறு கிடைத்ததில் உண்டாகும் மன நிறைவுக்கு எல்லையே இல்லை.

- ஸரஸ்வதி வைத்யநாதன்

நவராத்திரி கொண்டாடும் பள்ளிகள்...



• லேடி சிவசாமி சரஸ்வதியின் இரண்டு பக்கமும் கொலு. பள்ளித் தலைவர் டி. நிர்மலா

பண்டிகைகளைக் குடும்பத்தாருடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து கொண்டாடுவது தனி சிறப்பென்றால் பள்ளித் தோழர்களுடன் கூடி கொண்டாடுவதும் ஜாலியான விஷயம்தான். பள்ளிகளில் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுவதன் மூலம் தோழர்களுடன் பங்கிட்டுக் கொண்டு பணிகளைக் கூட்டு முயற்சியுடன் செய்து முடிக்கும் தன்மையும்; நமது கலாச்சாரத்தைப் பற்றிய ஞானமும் கிடைக்கிறது.



• அவ்வை இல்லம் : தலைமை ஆசிரியை திருமதி ஆர். ஜெயந்திமாலா, மேகலா, ஜெயா



• இந்து மேல்நிலைப் பள்ளி நவராத்திரி கொலு

இல்லத்தில் பெற்றோர்களின் தலைமையில் பண்டிகைகளில் பங்கேற்கும் குழந்தைகள் பள்ளியில் ஆசிரியர்களின் மேற்பார்வையில் தாங்களே முன்னின்று அவற்றிற்குரிய தயாரிப்புகளிலும் சடங்குகளிலும் ஈடுபடுவதால் ஒவ்வொரு ஐதிகத்தின் தாத்பர்யமும் நம் கலாச்சாரத்தின் மஹிமையும் விளங்குகிறது.

இந்தக் காலத்தில் படிப்பதற்கே நேரம் போதவில்லை. இனி பள்ளிகளில் பண்டிகைகளையும் விமரிசையாகக் கொண்டாட ஆரம்பித்தால் வேறு வினையே வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் ஆச்சரியப்படுமளவிற்கு சில பள்ளிகள் முக்கியமான பண்டிகைகளைக் கொண்டாடி வருகின்றன.

இதன் மூலம் தங்களது மாணவ மாணவிகளுக்கு நம் அற்புதமானக் கலாச்சாரத்தின் மகத்துவத்தையும், ஆன்மீகத்தையும் மேன்மையான பண்புகளையும் புகட்டி வருகின்றன. நவராத்திரியை வருடா வருடம் கொண்டாடி வரும் சில பள்ளிகளுக்கு விஜயம் செய்த போது நாம் சேகரித்த விஷயங்கள் நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தின...

இந்து மேல்நிலைப் பள்ளி :

இப் பள்ளி ஒவ்வொரு ஆண்டு விழாவை யும், வித்தியாசமாகக் கொண்டாடுகிறது. பள்ளித் தொடங்கி எத்தனை ஆண்டுகள் பூர்த்தியடைகின்றனவோ, அத்தனை ஆண்டு களின் எண்ணிக்கைக்குத் தகுந்தாற்போல் விஷயங்களைப் பற்றிய செயல்பாடுகளில் ஈடு படுகிறார்கள் மாணவ மாணவிகள். "கற்போம், கற்பிப்போம்", "உங்கள் இலக்கியத்தை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்" போன்ற ஒவ்வொரு தலைப்பின் கீழ் ஆண்டு விழா கொண்டாடப் களும் விஷயமாக எடுத் துக் கொள்ளப்பட்டது. 1997 – 98ல் நம் நாட்டின் சுதந்திரப் பொன் விழா


• பிரதீப் விஸ்வநாதன்


கிருத்திகா

திரு. வெங்கடாசலம்


• லேடி சிவசாமி பள்ளியில் கொலுவைப் பார்க்க வந்தவர்கள்


• அவ்வை இல்லம் : தலைமை ஆசிரியையும் ஆசிரியைகளும் மாணவிகள் மேகலா, ஜெயாவுடன்

படுகிறது. 19 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்த போது பல்வேறு மாநிலங்களின் 19 இடங்களுக்கு இப் பள்ளி மாணவ மாணவிகள் சென்று வந்த னர். அங்குள்ள பள்ளிகளில் ஒரு நாள் படித்து, கலை விழா நடத்தி தமிழ்நாட்டுப் பண் பாட்டைப் பற்றி அப் பள்ளி மாணவர் களுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

அதை அடுத்து இருபதாம் ஆண்டு நிறைவு விழாவின் போது நவராத்திரியும், கோயில் ஆண்டும் சேர்ந்ததால் இந்தப் பள்ளியில் நடந்த மாபெரும் நவராத்திரிக் கொண்டாட் டம் நகரத்தில் எல்லோரையும் கவர்ந்தது.

இத்தனை பிரம்மாண்ட அளவில் வேறு எந்தப் பள்ளியிலும் கொலு வைக்கப்பட் டிருக்குமா என்பது சந்தேகமே. ஆசிரியர் களின் உதவியுடன் பள்ளி மாணவ சமுதாயம் மிகுந்த 'உற்சாகத்துடன் செயல்பட்டு பத்து வகுப்பறைகளில் படிகள் அமைத்து பல்வேறு

விஷயத்தில் கொலு வைத்தார்கள். அதைத் தவிர பள்ளி நூலகத்தில் கிருத்திகா என்னும் பெண் தனியாகவே கொலு வைத்து எல்லோரது பாராட்டுக்களையும் பெற்றாள்.

"பள்ளி ஆசிரியர்களும் ஆசிரியைகளும் என்னுடைய தூதர்கள். மாணவ மாணவிகளுடன் கலந்தாலோசித்து ஒவ்வொரு விஷயமாகத் தேர்ந்தெடுக்க உதவினார்கள். இவர்கள் இல்லாவிட்டால் எங்களது நவராத்திரி கொண்டாட்டம் அத்தனை சிறப்பாக இருந்திருக்கவே முடியாது" என்கிறார் பள்ளித் தலைவர் திரு. வி. வெங்கடாசலம்.

"பெற்றோர்களும் உற்சாகத்துடன் உதவ முன்வந்தனர். ஒன்பது நாளும் பொது மக்களுக்காக பள்ளி திறந்து வைக்கப்பட்டது. மாலை நான்கிலிருந்து ஆறு மணி வரை குழந்தைகள் பள்ளிக்கு வந்து பார்ப்போருக்குத் தாம்பூலம் கொடுத்தார்கள்" என்கிறார்.

ஒவ்வொரு அறையிலும் குழந்தைகள் தங்களது கற்பனை வளத்திற்குப் பூரண சுதந்திரம் அளித்து அலங்காரங்கள் செய்தனர். 'கடலுக்கு மத்தியில் காளிங்கநர்த்தனம்' மாடலை போன்ற பலவித மாடல்கள் செய்யப்பட்டன. வருடா வருடம் ஆண்டு விழாவின் போது சிறப்பு விருந்தினராக ஒரு பிரமுகரும் அழைக்கப்படுவார்.

மஹாசுவாமி சங்கராச்சார்யாரின் நூறாவது பிறந்த நாளிற்கு அடுத்த தினம் திரு வெங்கடாசலம் காஞ்சிபுரத்திற்குச் சென்று அவரது ஆசியைப் பெற்று ஒரு விநாயக யந்திரத்தையும் பெற்று வந்தார். ஜனவரி இரண்டாம் தேதியன்றைக்கு இந்துப் பள்ளியில் பிள்ளையார் கோயில் துவக்கப்பட்டது. சுவாமி ஜயேந்திர சரஸ்வதி அவர்கள், "பிள்ளையாருக்கு" "சுந்தர விநாயகர்" என்று பெயரிட்டார்.

இந்தப் பிள்ளையாருக்குத் தினமும் பூஜை, அபிஷேகம், நைவேத்தியம் எல்லாம் நடக்கின்றன. சதுர்த்தி அன்றைக்கு பிள்ளையார் ஹோமமும் நடக்கும். வெள்ளிக்கிழமை தோறும் மதியம் ஒரு வகுப்பிற்கு விடுமுறை. அந்த வகுப்பு மாணவ மாணவிகள் கோயிலுக்குச் சென்று அலங்காரம், பூஜை செய்து பஜனைப் பாட்டுக்கள் பாடி நைவேத்தியம் விநியோகிப்பார்கள். ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்களிலிருந்து பிளஸ் டூ மாணவர்கள் வரையில் நாற்பது வகுப்புகளின் குழந்தைகளும் ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையும் கோயிலின் பொறுப்பை ஏற்கிறார்கள். பிள்ளையாருக்குப் பள்ளிக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் வெள்ளிக் கவசம் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்.

"இந்தக் காலத்தில் தவம் செய்யவோ பூஜை செய்யவோ எவருக்கும் நேரம் இருப்பதில்லை. ஆனால் பகவானின் நாம ஸ்மரணம் செய்தால் கூட போதுமானது. இந்த மாதிரி குழந்தைகளை பூஜைகளிலும் பண்டிகைகளின் கொண்டாட்டங்களிலும் பங்கேற்கச் செய்தால் கல்வியறிவின் கூடவே ஆன்மீக அறிவும் வளர்ந்து அவர்களது வாழ்வு வளம் பெறும்" என்கிறார் திரு வெங்கடாசலம்.

கிருத்திகா : (பத்தாம் வகுப்பு மாணவி)

"எங்கள் பள்ளியின் இருபதாம் ஆண்டு நிறைவு நம் நாட்டு சுதந்திர பொன் விழா ஆண்டாகவும் இருந்ததால் வித்தியாசமாகக் கொண்டாடலாமே என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது. நம் பள்ளியின் இருபது ஆண்டு வளர்ச்சியையே விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு கொலு வைத்தால் என்ன என்று தோன்றவே தலைமை ஆசிரியரிடம் என் எண்ணத்தை வெளியிட்டேன். அவரும் உடனே சம்மதித்து எனக்காகப் பள்ளி நூலகத்தையும் தனியாக ஏற்பாடு செய்து கொடுத்தார்.

என் பள்ளியைப் பற்றிய விவரங்களை பள்ளியில் படித்தவர்களிடமும், ஆசிரியர்களிடமும், நூலகத்திலிருந்த புத்தகங்கள் மூலமாகவும் அறிந்து கொண்டு கொலு அமைத்தேன். பள்ளியிலிருந்த புகைப்படங்களும் எனக்கு உதவியாக இருந்தன.

எங்கள் பள்ளியில் முதன் முதலில் ஆரம்பித்த பேருந்து, பள்ளியில் நடந்த பாரதியார் போட்டி, கலைவிழா, குழந்தைகளின் விளையாட்டு தளம், முதலிலிருந்த சிறிய கட்டிடம், தற்போதுள்ள பெரிய கட்டிடம் போன்ற பல்வேறு அமைப்புகளையும் கொலுவாக வைத்தேன். என் அண்ணா 'அக்குவா ஃப்ளோட்டிங்' செய்து கின்னஸ் ரெக்கார்ட் ஏற்படுத்தியதையும் மாடலாக செய்தேன். நீண்ட நேரம் தண்ணீரில் மிதந்த மாணவன் என்ற பெருமையை எங்கள் பள்ளிக்கு ஏற்படுத்தினான் என் அண்ணன்.

இதைத் தவிர பள்ளியில் நடந்த நடன நிகழ்ச்சிகள், பஜனை கோஷ்டி, போலியோ திட்டம் போன்ற பல விஷயங்களையும் கொலுவாக வைத்தேன்.

பரம எதிரியாக
இருந்தாலும் நோய்
வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது
பார்க்கத் தவறாதே. நீ
பார்த்ததற்கு அவன்
நன்றி சொல்லாவிட்டாலும்
அவனைப் பிடித்த நோயாவது
நன்றி சொல்லும்.
— கண்ணதாசன்
தகவல் : பா. குணா

பள்ளிகளில் நவராத்திரியைக் கொண்டாடுவதால் எல்லோருடைய கூட்டு முயற்சியும் இருப்பதால் பண்டிகையை திருப்தியுடன் கொண்டாடலாம். கொலு வைப்பது மாணவ சமுதாயத்தின் கற்பனை வளத்தை ஊக்குவித்து அவர்களது திறமையை வெளிப்படுத்த அவர்களுக்கு வாய்ப்பளிப்பதாக இருக்கும்."

ஆர் ப்ரதீப் விஸ்வநாதன் : (பத்தாம் வகுப்பு மாணவன்)

"எங்கள் பள்ளியில் கொலு வைப்பதால் நவராத்திரியைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டேன். இப்படி ஒன்றாகச் சேர்ந்து கொலு வைப்பதால் பள்ளியின் சீனியர் மாணவர்களும் நாங்களும் நன்றாக பழக வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அதைப் போலவே மற்ற மாணவர்களுடனும் பழக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது."

லேடி சிவசாமி அய்யர் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி –

132 ஆண்டுகளாக வெற்றி நடைபோட்டு எண்ணற்ற மாணவிகளை உருவாக்கிய பள்ளி என்ற பெருமை இப்பள்ளிக்கு உண்டு.

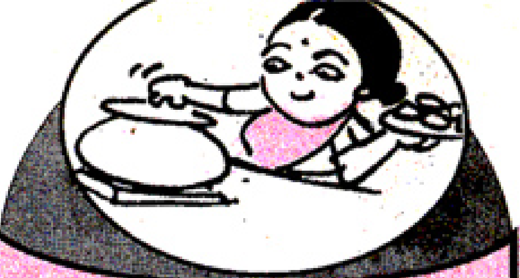
1952ம் வருடம் இவர்களது பிரார்த்தனை அரங்கத்தில் சரஸ்வதி தேவியின் பிரதிஷ்டைக்குப் பிறகு நவராத்திரி போன்ற பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிறது இப் பள்ளி. பெண்களின் பள்ளியாதலால் மாணவிகள் எல்லோரும் வெகு உற்சாகத்துடன் ஒவ்வொரு விசேஷத்திலும் பங்கேற்கிறார்கள்.

இவர்களது பள்ளியில் இலவச மதிய உணவுத் திட்டம் உள்ளபடியால் பள்ளியிலேயே சமையலும் நடக்கிறது. நவராத்திரியின் போது நைவேத்தியங்கள் பள்ளியின் சமையலறையிலேயே தயாராகின்றன. சரஸ்வதியின் இரு பக்கமும் படிகளை வைத்து கொலு வைக்கப்படுகிறது.

ஆயுத பூஜையன்றைக்குக் குழந்தைகளின் சைக்கிள்களுக்கும் சங்கீத வாத்தியங்களுக்கும் பூஜை செய்யப்படுகிறது. நவராத்திரி வெள்ளிக் கிழமை அன்றைக்குத் தாய்மார்களின் செலவில் பூஜை நடக்கும். அலங்காரம், தாம்பூலம் எல்லாவற்றையும் மாணவிகளின் தாய்மார்களே ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். இதைத் 'தாய்மார்களின் கொலு' என்றழைக்கிறார்கள்.

நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் சாயந்திரம் குழந்தைகள் பஜனைப் பாட்டுக்கள் பாடி, வருவோருக்கு வெற்றிலை பாக்கு வைத்துக் கொடுக்கிறார்கள். பள்ளியிலிருந்து ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியைகளும், மாணவிகளின் தாய்மார்களும், உறவினர்களும், அக்கம் பக்கத்தில் பள்ளியில் வைக்கப்படும் கொலுவைப் பற்றித் தெரிந்தவர்களும் கொலுவைப் பார்த்து விட்டு தாம்பூலம் பெற்றுச் செல்வார்கள்.

'சுவரை வைத்துத்தான் சித்திரம் வரைய வேண்டும்' என்ற உண்மையை நன்குணர்ந்த



பண்டிகை நாட்களில் பாயசத்திற்குப் போடும் திராட்சைக்குப் பதிலாக (குறிப்பாக நவராத்திரி 10 நாட்களும் பாயச நைவேத்தியம்) 100 கிராம் பேரீட்சை பழம் வாங்கி ஒரே மாதிரியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நெய்யில் பொரித்துப் போட சுவையோ சுவை.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

எங்கள் பள்ளி, ஏழை மாணவிகளுக்கு உடலுரம் பெற மதிய உணவுத் திட்டம் ஏற்படுத்தி மாநிலமே போற்றும் வகையில் பல்லாண்டுகளாகச் செயலாற்றி வருகிறது. மாணவியரின் உடல்நலம் பேண பள்ளி வைத்தியசாலை புரியும் ஒப்பற்ற பணியைக் கண்டு வியக்காதவர்கள் இல்லை. அதே மாதிரி மாணவிகளின் பரிணாம வளர்ச்சி முழுமை பெற ஆன்மீகத்தையும் புகட்டுகிறோம்" என்கிறார் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை திருமதி. டி. நிர்மலா.

திருமதி கார்த்தியாயினி இப் பள்ளியின் பழைய மாணவியாக இருந்து தற்போது ஆசிரியையாக இருப்பவர். இவர் கூறுகிறார், "நாங்கள் சாஸ்திரிகளை வைத்து நவராத்திரி சமயத்தில் ஒன்பது நாளும் லலிதா சகஸ்ர நாமம் சொல்லுவோம். தினமும் கலச பூஜையே நடக்கும். அடுக்கு தீபாராதனை, கும்ப தீபாராதனை, கற்பூர தீபாராதனை நடக்கும். கொலுவைப் பார்க்க வருவோருக்கு சுண்டல் விநியோகம் செய்வோம்.

குழந்தைகள் விதவிதமாகக் கோலம் போடுவார்கள். ஒவ்வொரு வருடமும் ஏதாவது ஒரு புதிய திட்டத்தின்படி கொலு வைப்பார்கள்."

ஜயந்தி கிருஷ்ணன் : (பிளஸ் டூ படிக்கும் மாணவி – பள்ளி மாணவிகளின் தலைவி)

"பள்ளியில் நவராத்திரி கொண்டாடுவது அவசியமென்று நினைக்கிறேன். எங்கள் படிப்பை இது பாதிப்பதில்லை. மாறாக இன்னும் நன்றாக படிக்க வேண்டும் என்ற உத்வேகம்தான் உண்டாகிறது.

நவராத்திரியின் போது ஒன்பது நாளும் நாங்கள் எல்லா மதங்களின் பஜனைப்

பாட்டுக்களையும் பாடுவோம். எங்கள் கொலு சர்வ மதங்களின் விஷயங்களும் கொண்ட கொலுவாகத்தான் இருக்கும்."

கேசவ பிரியா : (ப்ளஸ் டூ படிக்கும் மாணவி)

"கொலு வைத்து நவராத்திரி கொண்டாடுவது சில மாணவிகளுக்குப் புதிய அனுபவம். வேறு மதங்களை பின்பற்றும் மாணவிகளும் நவராத்திரியின் போது கொலுவில் ஆவலுடன் பங்கேற்று நம் கலாச்சாரத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். சில ஏழை மாணவிகளின் வீட்டில் கொலு வைக்க வசதியில்லாமல் இருக்கும். அவர்களின் ஏக்கத்தைப் பள்ளியில் கொண்டாடப்படும் பண்டிகையில் ஆர்வமுடன் கலந்து கொண்டு தணித்துக் கொள்கிறார்கள்."

வெங்கடலக்ஷ்மி : (பிளஸ் ஒன் மாணவி) "வீட்டில் கொண்டாடுவதை விட இப்படி எல்லோரும் ஒன்றாகக் கூடி நவராத்திரி கொண்டாடுவதுதான் எனக்குப் பிடிக்கும். நவராத்திரி பண்டிகை தீமையின் மீது நன்மைக்கு ஏற்படும் வெற்றியைக் கொண்டாடும் பண்டிகை. அதனால் விஜயதசமியன்றைக்கு நாம் தொடங்கும் எந்தக் காரியமும் வெற்றிகரமாக முடியும் என்று மாணவிகள் நம்புகிறோம்."

அவ்வை இல்லம் : டிவி. ராமமூர்த்தி பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி :

1930ல் அனாதை மற்றும் ஆதரவற்ற குழந்தைகள், பெண் குழந்தைகள் மற்றும் பெண்களுக்காகத் துவங்கப்பட்டது அவ்வை இல்லம். இங்கு மூன்று கட்டத்தில் கல்வியறிவு புகட்டப்படுகிறது. ஆரம்பப் பள்ளி, உயர் நிலைப் பள்ளி மற்றும் ஆசிரியைப் பயிற்சிப் பள்ளி என்று மேற்கூறிய வகையைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு அவ்வை இல்லம் நடத்தப்படுகிறது.

அவ்வை இல்லத்தில் நவராத்திரி என்றில்லாமல் நிரந்தரமாகக் கொலு வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு அறை கொலுவிற்காக வென்றே ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இல்லத்தைப் பார்க்க வரும் செல்வந்தர்களும், முக்கியமாக வெளிநாட்டவர்களும் இவர்களது கொலுவைப் பார்த்து விட்டுப் போகிறார்கள். இப்பள்ளியின் கொலுவில் தேசத் தலைவர்களும், எல்லா மதம் சம்பந்தப்பட்ட பொம்மைகளும், சிலைகளும், சித்திரங்களும் உள்ளன.

பள்ளியின் தலைவி திருமதி ஆர். ஜயந்தி மாலா கூறுகிறார், "எங்கள் பள்ளியில் சேரும் மாணவிகள் ஏழைக் குடும்பங்களிலிருந்து வருபவர்கள். எங்கள் பள்ளியில் ஜாதி, இன வேறுபாடு கிடையாது. நாங்கள் கலாச்சாரத்தைப் பற்றி மாணவிகளுக்குப் போதிக்கிறோம். ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையன்றைக்கும் காலை முதல் வகுப்பு பஜனை மற்றும் பண்புகளைப் புகட்டும் கதைகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பக்திப் பாடல்களை எங்கள் மாணவிகள் பாடுவார்கள்.

நவராத்திரியை நாங்களும் கொண்டாடுகிறோம். பெண்கள் விடுதியில் தங்கும் மாணவிகள் கொலு வைக்கப்பட்டிருக்கும் அறையைச் சுத்தம் செய்து பொம்மைகளை நேர்த்தியாக அடுக்குவார்கள். தினமும் விளக்கேற்றி வெற்றிலை பாக்கு வைத்து வருவோருக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

கலைவிழா அல்லது பண்டிகைகளின் சமயத்தில் வரதட்சணை கொடுமை போன்ற விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டு மாணவிகள் நாடகங்கள் போடுவார்கள். எங்களால் முடிந்த அளவிற்கு ஏழை மாணவிகளுக்குக் கல்வியறிவு மட்டுமல்லாமல் கலையார்வத்தையும் ஆன்மீக விழிப்புணர்வையும் வளர்க்கப் பாடுபடுகிறோம்" என்கிறார் திருமதி ஜயந்தி மாலா.

ஜெயா : (ப்ளஸ் ஒன் படிக்கும் மாணவி)

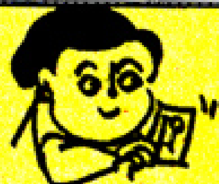
"நவராத்திரியின் போது மாணவிகள் நாங்கள் போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு கோலம் போடுவோம். அறையைச் சுத்தம் செய்து பொம்மைகளை அடுக்குவோம். சில மாணவிகள் அழகழகான சித்திரங்கள் வரைவார்கள். சுவாமிக்கு விளக்கேற்றி, பூப் போட்டு பூஜை செய்வோம். வண்ண வண்ண மின்சார பல்புகளால் கொலு வைத்திருக்கும் அறையை அலங்கரிப்போம். வெற்றிலைப் பாக்கு சுண்டல் விநியோகம் செய்வோம். எங்கள் கொலுவைப் பார்க்க வெளிநாடுகளிலிருந்து நிறைய பேர் வருவார்கள். நவராத்திரி பண்டிகை அருமையாக இருக்கும்."

மேகலா : ஏழாம் வகுப்பு மாணவி (பள்ளியின் விடுதியில் வசிப்பவள்)

"சரஸ்வதி பூஜை அன்றைக்கு சுவாமியிடம் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டுமென்று மனமுருகி வேண்டிக் கொள்வோம். வீட்டில் பண்டிகைகள் கொண்டாட முடியாது. அதனால் பள்ளியில் நவராத்திரி பண்டிகை கொண்டாடுவது சந்தோஷமாக இருக்கிறது."

தொகுப்பு : **லதா அமர்நாத்**

நவராத்திரிக்கு வரும் இரண்டு வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு பிஸ்கெட் கொடுக்கலாம்.
- ஆர். பார்வதி





• சித்தி...!

டி.வி.யின் 'புது' வில்லன்கள்!

சமீப காலமாக டீ.வி. யில் ஊர், உலகத்துக்கு நல்லவர்களான, தனிமையில் மனைவியை மிகக் கொடூரமாகத் துன்புறுத்தும் சாடிஸ கணவர்களான கதாபாத்திரங்களாகக் கொண்ட தொடர்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இது வழக்கமான ஆணாதிக்கம், வரதட்சணை கொடுமை போன்றதல்ல. (இரு உதாரணங்கள் - முன்பு பஞ்சவர்ணக்கிளி, இப்பொழுது சித்தி).

தொடர்கள் சலிப்பேற்படுத்துவதால் ஒரு புது வகை குரூர சுவாரசியத்துக்காக இதை ஒருவர் துவக்க அடுத்தடுத்து மற்றவர்களும் பின்பற்றுகிறார்கள். ஆனால் அதன்னால் சமூகத்துக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பை அவர்கள் உணரவில்லை. எழுத்தை விடவும், சினிமாவை விடவும் கூட, வீட்டு அறையில் அன்றாடம் காணும் உணர்ச்சிமயமான காட்சிகள், குறிப்பாக தீயவை, ஆழ்ந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தவல்லன.

சமீபத்தில், ஒரு வடமாநிலத்தில் ஒரு நாலு வயதுச் சிறுவன் இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட இரு சிசுக்களை யாரும் பார்க்காத போது தூக்கிக் கொண்டு போய் தண்ணீர்த் தொட்டியில் அமுத்திப் பிடித்துக் கொன்று விட்டான். காரணம் கேட்டபோது அவை வெளியிட்ட நீர்க்குமிழ்கள் ஒரு சுவாரசியமான விளையாட்டாக இருந்ததாகச் சொன்னான். குழந்தைகள் பார்க்கக் கூடாது என்று ஒப்புக்கு எச்சரிக்கையுடன் வெளியான ஏதோ ஒரு திகில் தொடரின் காட்சி அந்தப் பிஞ்சு உள்ளத்தில் இப்படி ஒரு கொடூர ஆசையை விதைத்திருக்கிறது.

இனி, மேற்குறிப்பிட்ட குடும்பத் தொடர்களுக்கு' வருவோம். ஏற்கெனவே, சில கணவர்கள் தாங்கள் எதிர்பார்த்தது போல் மனைவி அமையவில்லை (நிறம், அழகு, ஒத்த குணங்கள்) என்பதாலோ, தன் பணத் தேவைகளையெல்லாம் மாமனார் தொடர்ந்து பூர்த்தி செய்யவில்லை என்ற கோபத்தாலோ, அல்லது மனைவி மீது ஏற்பட்ட ஆதாரமற்ற சந்தேகத்தாலோ தனிமையில் அவளை வார்த்தைகளால் சித்ரவதை செய்வது அதிகரித்து வருகிறது.

இந் நிலையில் அம் மனோபாவம் கொண்ட கணவர்களை, சிரித்துக் கொண்டே மனைவியை அணு அணுவாகச் சித்ரவதை செய்து அதை சுவாரசியமாக அனுபவிக்கும் இப் பாத்திரங்கள் நிச்சயம் பாதிக்கும். அவள் வெளியில் சொல்ல முடியாத, அப்பாவியாக அல்லது பிறந்த வீட்டில் ஆதரவு தேட முடியாத நிலையில் இருந்து விட்டால் கணவன் அவளைத் துன்புறுத்த தொடர்களில் இருந்து கற்றுக் கொண்ட புதுப்புது சாடிஸ உத்திகளையே கையாளத் துவங்கி விடுவான்.

ஒரு கதையின் முடிவு யாரையும் நல்லவனாக்குவதில்லை. இடையில் விவரிக்கப்படும் தீமைகள்தான் சிலருக்கு மனக்குகையில் உறங்கும் மிருகங்களைத் தட்டி எழுப்புகின்றன. எனவே, தயாரிப்பாளர்களே, ஒரு புது குரூரச் சுவைக்காக 'சைக்கோ' கணவர் பாத்திரங்களைக் குடும்பத் தொடர்களில் இணைப்பதை இனிமேலாவது தவிர்க்க முயலுங்கள்.

— எஸ். சரோஜினி

தீவினை என எண்ணை நீக்கு!

மாமனார் மகா சாப்பாட்டு ரசிகர். அவருக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்ததும், மருத்துவர்கள் கடுமையான சாப்பாட்டுக் கட்டுப்பாடுகள் விதித்து விட்டனர். முதல் இரண்டு வாரங்கள் சோர்வாக இருந்தார். பாவமாக இருந்தது. பிறகு மிகவும் உற்சாகமாகி விட்டார். எங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. காரணம் சொல்லி அவர் விளக்கம் சொன்னவுடன் சிரித்து விட்டோம். அவர் சாப்பாட்டு ரசிகர் மட்டும் அல்ல. இலக்கிய ரசிகரும் கூட. சாப்பிடுமுன்பு அவர் கம்பராமாயணப் பாடல் ஒன்றைச் சொல்லிக் கொள்வார்.

தாயுரை கொண்டு தாதை
உதவிய தரணிதன்னைத்
தீவினை என்ன நீக்கி,
சிந்தனை முகத்தில்
தேக்கிப்

....

என்ற பாடல் குஹன் பரதாழ்வாரைப் பார்த்து வியந்து பாடிய பாடல். என் மாமனார் சற்றே மாற்றி...

தீவினை என
எண்ணெய் நீக்கிப்
போயினை என்ற
போழ்து
புகழினோய்...

என்று நகைச் சுவைத் ததும்பத் தன்னைத் தேற்றிக் கொள்வார் ('கம்ப நாட்டாரே மன்னியும்' என்று வேறு கூறிக் கொள்வார்!)

அவரது இந்த மனப் பான்மையைப் பார்த்து எங் களுக்கும் ஒரு தீவிரம் வந்து விட்டது. Necessity is the mother of invention. அவசியம்தானே எல்லாக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் தாயகம்! எங்கள் ஆராய்ச்சிகளின் பலன்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்!

சாம்பார், வற்றல் குழம்பு இவற்றிற்குத் தாளிதம் செய்யவே வேண்டாம். மணத்துக் கொட்டும் குழம்பிற்குப் பொடியைச் சற்றுக் கவனமாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும் அவ்வளவு தான். சாமான்களைத் தனித்தனியாக மணம் வரும் வரை வறுத்த பின் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும் அவ்வளவுதான்! வெந்தயம் சற்றுக் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். சிறிது வெந்தயம் சிவக்க வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, வற்றல் குழம்பை இறக்கும் பொழுது தூவி விடவும்.

மோர்க்குழம்பிற்குத் தேங்காய் வேண்டவே வேண்டாம். Tofu என்ற சோயாபீன் கட்டி பெரிய டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கிறது. தேங்காய்க்குப் பதிலாகப் பொரித்த கூட்டு, மோர்க்கூட்டு, அவியல், எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். கிடைக்காதவர்கள் சற்று கசகசா, பொட்டுக்கடலை இவற்றை அரைக்கும் பொழுது உபயோகப்படுத்தலாம்.

வறுத்த கறிகாய் செய்ய வேண்டுமென்றால் (உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு முதலியன), முதலில் கறிகாய்களை வேகவிட்டுக் கொண்டு, நான்-ஸ்டிக் பானில் பொறுமையாகச் சிறிது சிறிதாக வதக்கிய பின் மறக்காமல் ஒரு வேலை செய்ய வேண்டும். வறுத்த காயை எடுத்து மூடி வைக்கும் முன்பு ஒரு டீஸ்பூன் அளவு வெந்நீரை தெளித்து வைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வறண்ட மாதிரி இல்லாமல் சாஃப்ட்டாக இருக்கும்.

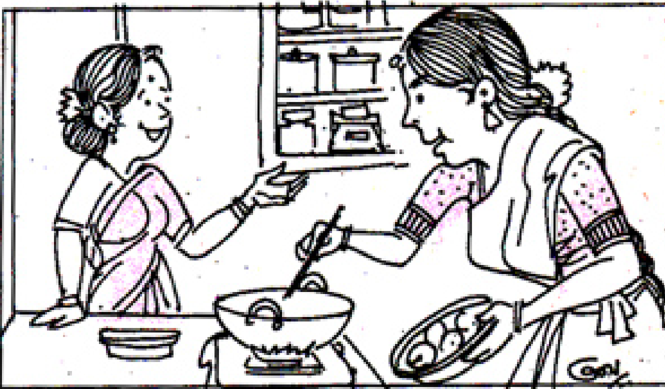
தேங்காய் போட்ட கறிகாய்கள் செய்ய எளிய வழி - கறிகாயை வேகவிடும் பொழுதே ஒரு பிடித்த பிடி பயத்தம் பருப்பைப் போட்டு விடுங்கள்.

வாரம் ஒருமுறை ஏடு எடுத்த பாலை சற்று எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கொதிக்க விட்டு இறக்கி விடவும். பால் திரிந்து விடும். ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கட்டி வடிய

விடவும். நீர் முழுவதும் வடிந்த பின்பு டிஷ்யூ பேப்பரில் பரத்தி நிழல் உணர்த்தலாக ஃபேன் அடியில் உலர்த்தி விடவும். நன்றாகக் காய்ந்த பின்பு ஒரு காற்றுப் புகாத ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவில் கொட்டி, ஐஸ் பெட்டியில் வைத்து விடவும். அவ்வப்போது தேங்காய் துருவலுக்குப் பதிலாகக் காய்கறிகளில் தூவி விடவும். வித்தியாசமே தெரிவது இல்லை.

தோசை வார்ப்பது, நான்-ஸ்டிக் பான் வந்த பின்பு எளிதாகி விட்டது. என்றாலும் சிட்னி, சிங்கப்பூர் போன்ற இடங்களில் PAM என்ற எண்ணெய் ஸ்ப்ரே கிடைக்கின்றது. எண்ணெயை நுரை போலச் செய்து உபயோகப்படுத்துவது இதன் பலன். இதனால் ஒரு துளி எண்ணெயை வைத்து ஒன்பது தோசை வார்க்கலாம். ஆனால் இந்தியாவில் இது கிடைக்கிறதா என்பது தெரியவில்லை. மங்கையர் மலர் சகோதரிகளில் யாருக்காவது தெரிந்தால் தெரியப்படுத்தலாம்.

தோசை, இட்லி, மிளகாய்ப் பொடிக்கு எண்ணெய் சேர்க்கத் தேவையே இல்லை. கெட்டித் தயிர் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துக்



குழைத்துக் கொண்டால் ருசியோ ருசி.

சட்னி செய்ய டோபு Tofu உபயோகப்படுத்தலாம். எண்ணெய் இல்லாமல் பருப்பு உசிலி செய்ய எளிய வழி – பருப்பைச் சிறிது வறுத்த பின்பு அரைத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பொறுமையாக நான்-ஸ்டிக்கில் வறுத்துக் கொண்டு சற்று வெந்நீர் தெளித்து மூடி வைக்கவும். வறண்டு போகாமல் இருக்கும். மைக்ரோ வேவ் இருந்தால் 2 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கலாம்.

வடகத்தை ப்ளாஸ்டிக் தட்டில் பரப்பி மைக்ரோவேவில் வைத்தால் ஒரு நிமிடத்தில் நன்கு பொரிந்து விடுகின்றது. அப்பளமும் அப்படியே. மைக்ரோ வேவ் இல்லையா? கவலையே வேண்டாம். கடலை, அவல், பொரி வறுக்கும் கடைகளில் கொடுத்தால் மணலில் ஜம்மென்று வறுத்துக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். டிஷ்யூ பேப்பரை வைத்துத் துடைத்து டப்பாக்களில் மூடி வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஒரு நாளில் 2 ஸ்பூன் அளவில் poly saturated, mono saturated கொழுப்புக்கள் சேர்க்கலாம் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். இவை "நல்ல" கொழுப்புக்கள்! உருளைக்கிழங்கு, நிலக்கடலை முதலியவற்றில் நல்ல கொழுப்பு உள்ளது.

வடை செய்வதானால் நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், சஃபோலா போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம். வடையைப் பொறித்தவுடனே டிஷ்யூ பேப்பரில் பரத்தி வைக்கவும். ஆறியவுடன் ஒரு நொடி நேரம் மிதமான வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து டிஷ்யூ பேப்பரில் ஒத்தி ஒத்தி எடுத்து விடலாம். எண்ணெய் முழுவதும் வந்து விடுகின்றது. தயிர் வடையில் தயிரில் பிழிந்து வடையை எடுத்து விடவும்.

ஆடை எடுத்த பால் உபயோகப்படுத்துவதால் தயிர் நீரோ என்று இருக்கும். பால் பவுடர் ஆடை நீக்கப்பட்டது கிடைக்கின்றது. தயிர் தோய்க்கு முன்பு ஒரு ஸ்பூன் பவுடரை பாலுடன் கலந்து விட்டுப் பின் தயிர் தோய்த்தால் கெட்டித் தயிர் கிடைக்கும். பால் பவுடர், Tofu, பனீர் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

வெல்லத்தைப் பொடித்து இந்தக் கலவையில் கலந்து ஒரு கிளறு கிளறிக் கொள்ளவும். பூரணத்திற்குப் பதிலாக அரிசி மாவில் உள்ளே வைத்துக் கொழுக்கட்டை செய்யலாம்.

ஏடு எடுத்த பாலை நன்றாகக் குறுக்கிக் கொள்ளவும். சீனி சேர்க்கவும். அடுப்பை தணித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பால் பவுடர், Tofu, பனீர் சேர்த்த கலவையை நன்கு பிசைந்து பாதுஷா போலத் தட்டிக் கொள்ளவும். கொதிக்கும் பாலில் இட்டுச் சற்று நேரத்தில் அடுப்பை அணைத்து விடவும். அருமையான ரசமலாய் தயார்.

இதுபோன்று சற்றுக் கவனமும் கற்பனையையும் சேர்த்தால் சுவையான சத்தான கொழுப்பில்லாத சமையல் செய்ய முடிகிறது. வீட்டில் எல்லோருமே இப்படிப் பழகிக் கொண்டு விட்டோம். எல்லோரும் இப்போது படு ஸ்லிம் அண்ட் ட்ரிம்! 'எந்த 'ஜிம்' போகிறீர்கள்?' என்று கேட்க வைத்து விட்டோம். சிக்கனமும் கூட.

நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லோருமே 'எண்ணெயை' 'தீவினை என நீத்து' நீண்ட ஆயுள்பெறலாமே!

— அகிலா கிருஷ்ணன்

உலக நன்மை வேண்டி ஒரு பூஜை!

ஒரு சில பெண்கள் ஒன்று சேர்ந் தாலே அமைதி காப்பது கடினம். 1008 பெண்கள் ஒன்று சேர்ந்தால்...? 1008 பெண்கள் ஒன்று சேர்ந்த பூஜையென்று கூறினாலும் 1200 பேர் பூஜையில் கலந்து கொண்டனர். அத்துணை பேரும் மிகமிக அமைதியாக 4 மணி நேரம் பொறுமை யாக மிகச்சிறந்த பூஜையில் பங்கு கொள்ள வைத்தவர்கள் தமிழ்நாடு ஆசிய வைசிய மஹிளா சங்கம் சென்னைக் கிளையைச் சேர்ந்த மகளிர்.

இந்த வைபவம் சென்னை குசலாம்பாள் கல்யாண மஹாலில் ஆடி மாதம் முதல் வெள்ளிக் கிழமையன்று நடைபெற்றது. இந்த விக்ரம வருடம் சிறந்ததாக இல்லையென்பதால் ஜனங்கள் பலரும் பலவிதமாகவும் இன்னல்கள் அனுபவிப்பதாலும் உலக நன்மைக் காகவும், எல்லோருக்கும் நல்லதே நடக்க வேண்டுமென்பதற்காகவும் இந்தப் பூஜை நடத்தப்பட்டது.

ஜய துர்க்கா உபாசகரான படப்பை யில் துர்க்கை கோயில் கட்டியுள்ள திரு. துர்க்கை சித்தர் அவர்களும், பாம்பன் ஸ்வாமிகளின் நேரடி சீடரான குமாரதஸ்வம்





திரு. ராமானுஜ ஸ்வாமிகளும், ஷோலிங்க நல்லூரைச் சார்ந்த ஸ்ரீலஸ்ரீ. தவத்திரு. பிரத்யங்கரா ஸ்வாமிகளும் கலந்து கொண்டு பூஜை முறைகளை சிறப்புற எடுத்துச் சொல்லி ஓம் ஸ்ரீ சாஸ்தா சேவா சமாஜத்தைச் சார்ந்த திரு. டாக்டர் சம்பத் குமார் மற்றும் ராஜேஷ் குருக்கள் நடத்திக் கொடுத்த இப் பூஜையில் திருமதி. மோஹன ஜோதி தமிழரசு (நமது முதல்வர் கருணாநிதியின் மூன்றாவது மருமகள்) அவர்கள் தலைமை தாங்கி பிரதான குத்து விளக்கை ஏற்றி வைத்தார்.

சமூக சேவகியான, மஹிளா ரத்னா திருமதி டாக்டர். மனோ பக்தவத்சலம் அவர்கள் கன்னிகா பரமேஸ்வரி தீபத்தை





யும் திருமதி. பவானி கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் காமாட்சி தீபத்தையும் மற்றும் திருமதி சாந்தா தேவி அவர்கள் துர்க்கை தீபத்தையும் ஏற்றி பூஜையைத் துவக்கி வைத்தனர்.

திரு. ஜெயராம் ஷர்மா அவர்கள் எந்தெந்த பூஜைக்கு என்ன பலன் என்று அரை மணி நேரம் உபன்யாசம் நடத்தினார்.

லலிதா சஹஸ்ர நாமம், துர்க்கா பூஜை, சூலினி பூஜை, ப்ரத்யங்கரா பூஜை, மஹாலக்ஷ்மி பூஜை, மஹிஷாசூர மர்த்தினி ஸ்தோத்ரம், சர்ப்பேஸ்வரி, சரஸ்வதி குமார சம்பவம், கன்யகா பரமேஸ்வரி பூஜை போன்ற பலவித பூஜைக்கான மந்திரங்கள் மிக ஸ்பஷ்டமான முறையில் சொல்லப்பட்டு அதை மறுபடியும் பெண்கள் திருப்பிச் சொல்லி நல்ல விதத்தில் பூஜை நடத்தப்பட்டது.

மதியம் சுமார் 3000 பேருக்கு அன்ன தானமும் மற்றும் அனாதை ஆசிரமங்களுக்கும், அதைப் போன்ற மற்ற தேவைப் படும் நபர்களான எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் முதல் பல காப்பகங்களுக்கும் அன்ன தானம் கொடுக்கப்பட்டது.

இத்துணை மஹா உன்னதமான பூஜையை வெற்றிகரமாக நடத்த திருமதி. சுகுமாரி வேணுகோபால் தலைமையில் 28 பெண்கள் கொண்ட கமிட்டி பூரண ஒத்துழைப்புடன் தங்கள் வீட்டுக் கல்யாணங்களில் செய்வதைவிட உற்சாகத்துடன் செய்தனர்.

இவ்வளவு பெண்கள் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டதற்கு திருமதி. பால நாக ஜெயஸ்ரீ என்பவரே முக்கிய காரணம் வகிக்கிறார். ஒவ்வொருவர் வீட்டிற்கும் சென்று, பூஜையைப் பற்றி எடுத்துச் சொல்லி, பலருக்கும் போன் செய்து கலந்து கொள்ளச் சொல்லியும் பலரிடமிருந்து நன்கொடை பெற்றும் வலது கை போல சேர்மன் திருமதி. சுகுமாரி வேணு கோபாலுக்குச் செயல்பட்டார்.

— மல்லிகா பத்ரிநாத்

நவராத்திரி நாட்களில் கோயிலுக்குப் போய் அலங்கரித்து வைத்திருக்கும் அம்மனைப் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் வாய் நிறைய பேச்சு, மற்ற விஷயங்கள் எனப் போய் விடுகிறது. நவராத்திரி சமயத்தில் கோயிலுக்குப் போவதால் என்ன நன்மை, எப்படி இருக்க வேண்டும்? இதோ—



அலங்காரம் பார்க்க மட்டுமா கோயிலுக்குப் போவது?

லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, பார்வதி இம் மூன்று தேவதைகளை ஆவாஹனம் செய்து கொண்டாடப்படும் ஒன்பது நாட்களும் 'நவராத்திரி' என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த ஒன்பது நாட்களும் ஸ்திரீகளுக்கு உகந்த உயர்ந்த பண்டிகை நாட்களாகச் சொல்லப்படுகிறது.

சிலர் தினமும் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் பொழுது இரண்டு கைகளையும் தேய்த்து விட்டுக் கொண்டு வலது கர்த்தைப் பார்த்தபடிதான் கண் விழிப்பார்கள். ஏன் தெரியுமா? ஒவ்வொருவருடைய வலது கரத்திலும் லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, பார்வதி இருப்பதாக ஐதீகம். கைகளைத் தேய்க்கும் பொழுது உண்டாகும் சூடானது 'அக்னி'க்குச் சமமானது. எந்த ஒரு பொருளையும் சுத்தப்படுத்துவது அக்னிதான். ஆகையால்தான் கையைத் தேய்த்து சுத்தப்படுத்தி, மூன்று தேவதைகளையும் காலையில் முதன் முதலில் பார்க்கிறார்கள்.

தினமும் கரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டாலும் கோவிலில் விக்ரஹ வழிபாடு என்பது மனதை ஒருநிலைப்படுத்த சரியான வழிமுறையல்லவா? என்றைக்குக் கோவிலுக்குப் போகிறோமோ இல்லையோ, குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் கோவிலுக்குச் சென்று விதவிதமான அலங்காரங்களை தரிசிப்பது என்பதை பெரும்பாலானோர் வழக்கமாகவே கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கோவிலுக்குச் செல்வது என்பது குடும்பக் கவலை, மனக்குழப்பங்கள் பலவற்றிற்கு வடிகாலாக இருப்பது என்பதென்னவோ வாஸ்தவம்தான் என்றாலும் இந்த விசேஷமான ஒன்பது நாட்களில் ஸ்திரீகள் கோவிலில் என்னென்ன செய்யலாம், என்னென்ன செய்யக் கூடாது, இதனால் உண்டாகும் நல்லது, கெட்டது என்ன?

என்பதைப் பற்றி, ''வேத திவ்ய ப்ரபந்த பண்டிட்'' கே. லக்ஷ்மி நரசிம்மன் (ஸ்ரீ லக்ஷ்மி ஹயவதனப் பெருமாள் கோவில், நங்கைநல்லூர்) விளக்குகிறார் :

"குடும்பம் என்பது மீளாத ஒரு உறவு. குடும்பத்தில் அதுவும் பெண்களுக்கு என்று எத்தனையோ கடமைகள் இருக்கின்றன. அவைகளை ஸ்திரீகள் சரிவர நடத்தி வருவதால்தான் புராணத்தில் கூட புருஷர்களை விட ஸ்திரீகளுக்கு மிக உன்னதமாக பதவி கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காரணம் க்ரஹ லக்ஷ்ணம்தான். எல்லா பொறுப்புகளையும் தலையில் சுமந்து கொண்டு செய்பவள் பெண்தான் என்றாலும், புருஷனுக்கு வயதான காலத்தில் அவனைத் தன் சேயாகவே பாவிப்பவள் மனைவி ஒருவள்தான் என்பதால்தானோ என்னவோ தர்மம் வளர்வதற்குக் காரணம் ஸ்திரீதான் என்று கூறப்படுகிறது.

ஒரு புருஷன் தர்மம் செய்தால் அதில் பாதி பங்கு புண்ணியம் மனைவியைப் போய்ச் சேருகிறது. ஆனால் அவன் செய்யும் பாவம் முழுவதும் அவனையே சாருகிறது. இதுவே ஒரு மனைவி தர்மம் செய்தால் அதன் முழுப் பயன் முழுவதும் அவளை மட்டுமே சேரும். ஆனால்

அவள் ஒரு பாவம் செய்தால் அதில் பாதி பங்கு ஆண் மகனைச் சார்ந்து விடுகிறது! இப்படி "மனுஸ்ம்ருதி" முதலியவைகளில் சொல்லப்படடிருக்கிறது. இதனால் பெண்கள் தவறு செய்வது என்கிற ஒரு செயலை அடி யோடு மறந்து விட வேண்டும்.

புருஷர் காயத்ரி சொல்வது மிகவும் புண்ணியத்தைத் தேடித் தரும். அவர்கள் இதையே வீட்டில் சொல்வதை விட கோயிலில் சொன்னால் பத்து மடங்கு புண்ணியத்தைத் தரும். வீட்டில் ஒருவர் பகவானை வழிபட்டு, அபிஷேகம் செய்தால் அந்த வீட்டிற்கு மட்டும் தான் க்ஷேமம் சம்பவிக்கும். ஆனால் கோயில் என்பது உலக க்ஷேமத்திற்கென்று உண்டான ஒரு சக்தி கேந்திரம். அங்கு வந்து ஒருவர் அபிஷேகம் செய்தால், அது செய்தவருக்கு மட்டுமன்றி சேவிக்க வருகிறவர்கள் எல்லோ ருக்கும் நற்பலன்களை அளிக்கின்றது. அதனால் அந்த சக்தி கேந்திரத்தில் நல்லன மட்டுமே செய்ய வேண்டும். அதனால்தான் கோயிலில் அக்கப்போர், தூஷணை, அசுத்தக் காரியங் களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று சொல்லப் படுகிறது.

ஏனென்றால் எப்படி கோயிலில் செய் யப்பட்ட புண்ணியமானது பத்து மடங்காக உயர்த்திக் காட்டப்படுகிறதோ அதே போல் அந்த கேந்திரத்தில் செய்யப்படும் பாவங்களும் பத்து மடங்காக கூடி விடுகிறது. அதிலும் நவராத்திரி போன்ற புண்ணிய தினங்களில் சிலவற்றைச் செய்தலும், தவிர்த்தலும் ஒவ் வொருவரும் அறிந்து தெளிய வேண்டியது அவசியம்.

ஸ்ரீரங்கம், காஞ்சிபுரம், திருநாராயணபுரம் முதலியவை, "பாஞ்சராத்ர ஆகமம்" என்றும், திருமலை, திருப்பதி ஆகியவை "வைகானஸ ஆகமம்" என்றும் சொல்லப்படுகிறது. பகவான் ஸ்ரீ லக்ஷ்மிக்கு நவராத்திரியின் விசேஷ ப்ரபா வத்தை உபதேசம் செய்திருப்பதாக "ஸ்ரீ பாஞ்சராத்ர ஆகம"த்தில் சொல்லப்பட்டி ருக்கிறது.

பகவான் ஸ்தோத்திரப்ரியன், செல்வத்தில் உயர்ந்தது செவிச் செல்வம் என்பது எல்லோ ருக்கும் தெரியும். "வேதாநாம் சாமவேதோஸ்மி" என்று பகவானே சொல்லியிருக்கிறார். ஆம் வேதங்களில் சாமவேதம் ஒன்றே கானரூபத்தில் இருப்பதால் அவ்வேதம் உயர்வாகக் கருதப் படுகிறது. வேதம் என்பது "மந்த்ரோ மாதா" என்று சொல்லப்படுகிறது. நமக்கு ஸனாதன தர்மத்தை போதிக்கும் மாதாவாக வேதம் கருதப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்கும் அதைப் போதிக்க வேண்டுமென்றால் பகவான் ரூபம், பக்தி இவைகளைப் பற்றி அவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தத்தான், பக்தி ரஸத்தைத் தூண்டு வதற்காகத்தான் நவராத்திரி நாட்களில் பகவான் ரூபமாக அக் குழந்தைகளை அலங் காரம் செய்யும் பழக்கம் இருந்து வருகிறது.

பெண்களைப் பொறுத்த வகையில் வாசல் தெளித்துக் கோலம் போடுதல், விளக்கேற்றுதல், ஒன்பது நாட்களும் முடிந்தவரை புத்தாடை அணிதல், ஒன்பது நாட்களும் ஒன்பது வகை சுண்டல்கள் செய்து நைவேத்யம் செய்தல் (இதனால் நவக்ரஹ தோஷம் கூட நிவர்த்தி அடைவதாகச் சொல்லப்படுகிறது) ஆகியவை ஸ்ரேஷ்டமாகக் கூறப்படுகிறது.

சாஸ்திரங்களில் "ப்ரணவம்"என்பதைச் சொல்லக் கூடாது என்று சொல்லப்பட்டி ருக்கிறது. அகார, உகார, மகாரம் சேர்ந்ததுதான் "ஓம்" என்னும் மந்திரம். ஆகையால் பெண்கள், பூஜை செய்யும் பொழுது, "ஓம்" என்று கூறி அர்ச்சனை செய்வதற்குப் பதில் "அம்" என்கிற வார்த்தையை உச்சரிக்கலாம் என்று வேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பகவான் நாம ஸங்கீர்த்தனம், ஸ்தோத்திரம் சொல்லலாம். "ஸ்ரீ ஸ்துதி", "ஸ்ரீ ஸ்தவம்", "கனக

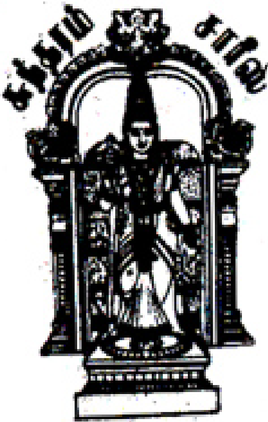


பண்டிகைகளுக்கு சிலர் சொம்பில் அம்மன் முகம் வரைவார்கள். சொம்பில் முகம் வரைவதால் மூக்கி லும், காதிலும் மூக்குத்தி, தோடு போட இதோ எளிய வழி:

மஞ்சள் தூளை சிறிது நீர் விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து காதின் இரு பகுதியில் காது போலவே மஞ்சளை அழுத்தி வைக்க வேண்டும். மூக்கில் அதுபோல மஞ்சளை அழுத்தி வைக்கவேண்டும். இரு மூக்கிலும் திருகு இல்லாமல் மேல்பகுதியை மட்டும் மஞ்சளில் மூக்குத்தியை பதிய வைக்கலாம். காதிலும் இதுபோல் பதிய வைக்கலாம்.

– என். விஜயலெட்சுமி

1.9.2000 முதல் 7.9.2000 வரை தள்ளுபடி விற்பனை



- தரமான மதுரை சுங்குடிப் புடவைகள்
- பெங்கால் காட்டன்
- பாலிகாட்டன் & பிரிண்டட்
- பத்திக் & பிரிண்டட்
- வெங்கடகிரி
- செட்டிநாடு சாரீஸ்
- காஞ்சி காட்டன்
- காட்டன் சுடிதார் செட்ஸ்

மற்றும் அனைத்து ரக பேன்ஸி காட்டன் சாரீஸ் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் வாங்க சிறந்த இடம்

மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்

18A, சுந்தரம் பிள்ளைத் தெரு, புரசைவாக்கம் (டேங்க்).
சென்னை – 7. போன்: 6427450

Master, Visa, Diners Card Accepted	ஞாயிறு கடை உண்டு

எங்களுக்கு வேறு எங்கும் கிளைகள் கிடையாது

உங்களுக்குள் இருக்கும் அற்புத சக்திகள்

- நமக்குச் சொந்தமான இந்த உடலையும், மனதையும் நல்ல முறையில் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது நம் கையில் தான் இருக்கிறது. ஆம்! ரேய்கி என்ற அற்புதமான தெய்வீக ஜீவ சக்தியின் மகிமையை ரேய்கி பயிற்சி வகுப்பில் கற்று உணர்ந்தபின், அந்த அருமருந்தான சக்தியை தினமும் நம் உடலுக்கு அளித்து வருவதன் பயனாக நமக்குள் ஏற்பட்டிருக்கும் உடல் பலவீனங்கள், நோய்கள், மனம் சார்ந்த நோய்கள், டென்ஷன், ரத்த அழுத்தம், தலைவலி, தூக்கமின்மை போன்ற பல தொல்லைகளும் நீங்கி, உடலில் சுறுசுறுப்பு, உற்சாகம், தன்னம்பிக்கை, மன அமைதி, ஞாபக சக்தி கூடுவது, நல்ல எண்ணங்கள், குடும்பத்தில் ஒற்றுமை போன்ற பல நன்மைகள் தானாகவே உண்டாகும். உங்களின் ஹீலிங் கைகளை நம்பி வரும் பல தரப்பட்ட மக்களின் உடல் நோய், மனக்கவலை தீர்த்து வைக்கவும் நீங்கள் கை கொடுக்க முடியும்.
- சுயமான ஆர்வத்துடனும், நம்பிக்கையுடனும் ரேய்கி படிக்க விரும்பி வருபவர்களுக்கு, அவரவர் தேவைக்கேற்ப தனி கவனம் செலுத்தி ரேய்கி கற்றுத்தரப்படும்.
- ஆண், பெண் இருவருக்கும், எவ்வளவு வயது ஆகியிருந்தாலும், எவ்வளவு குறைவான படிப்பு இருந்தாலும் ரேய்கி சக்தி பெற தடையில்லை. ஆங்கிலம் புரியாதவர்களுக்கு தமிழிலும் விளக்கம் தரப்படும்.



பயிற்சி விவரங்கள்:

ரேய்கி I & II
ரேய்கி III A & III B
(ரேய்கி மாஸ்டர்ஷிப்)
(ரேய்கி II முடித்தவர்கள் எல்லோரும் மாஸ்டர்ஷிப் படிக்க முடியும்)

கருணா ரேய்கி I & II
கருணா ரேய்கி மாஸ்டர்ஷிப்

மேக்னிஃபைட் ஹீலிங்
(Magnified Healing)

- **ICRT(U.S.A)**யின் மெம்பரான இவர் பிரபல இன்டர்நேஷனல் மாஸ்டர்களான வில்லியம் ராண்ட், பௌலா ஹாரன், ஆல்டன் காமடான், ஜிசேல் கிங் போன்றவர்களிடம் பயிற்சி பெற்றிருக்கிறார்.
- மன அமைதி தரும் தியான பயிற்சிகள் ஜப்பானிய சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் எல்லோருக்கும் மிகவும் தேவைப்படக்கூடிய பல பாதுகாப்பு முறைகளும் இவருடைய ரேய்கி வகுப்பில் கற்றுத்தரப்படும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

திருமதி. லக்ஷ்மி நாராயணன்
ரேய்கி கிராண்ட் மாஸ்டர்
37/1, இரண்டாவது மெயின் ரோடு,
ரமைகல நகர், ஈக்காட்டுதாங்கல், (100 அடி ரோடு காசி தியேட்டர் அருகில்)
சென்னை – 600 097. போன்: 2323066
Email: lakshmi reiki@yahoo.com
VISIT: www.reiki-healing.webjump.com

தாரா ஸ்தோத்திரம், ஸ்வாமி தேசிகன் செய்த ஸ்தோத்திரங்கள் இவற்றை வீட்டில் சொல்வதைக் காட்டிலும் கோயிலில் சொல்வது மிகவும் ஸ்ரேஷ்டம். பத்து பேராகக் கூடி பஜனை, நாம ஸங்கீர்த்தனம் செய்யலாம்.

கோயிலில் நவராத்திரி நாட்களில் (சாதாரண நாட்களில் கோயிலில் கைங்கர்யம் செய்வது பத்து மடங்கு என்றால் நவராத்திரி நாட்களில் நூறு மடங்கு புண்ணியம்) பகவானுக்குக் கைங்கர்யம் செய்தல், விதம் விதமாகக் கோலம் போடுதல் புருஷர்களுக்கு உதவியாக சில காரியங்கள், சந்தனம் அரைத்துக் கொடுத்தல் (சிறுவர்கள் செய்யலாம்), கோயிலைச் சுத்தம் செய்தல், அபிஷேகத்துக்கு வேண்டிய நீர் கிணற்றிலிருந்து இரைத்துக் கொடுத்தல் போன்ற வேலைகள் செய்யலாம். புஷ்பம், வாசனைத் திரவியங்கள் இன்னும் வசதி இருந்தால் ஒன்பது நாட்களும் புது வஸ்திரங்கள் வாங்கிச் சார்த்தலாம்.

ஒன்பது நாட்களும் பிரசாதத்திற்கு உண்டான ஸாமக்ரியைகள் வாங்குதல் அல்லது அதற்குப் பணமாகக் கட்டி பத்து பேருக்கு வழங்குதல் ஆகியவை மிகவும் சிலாக்கியம். பன்மடங்கு பலனைத் தருகிறது.

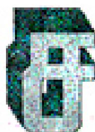
அன்றைய தினங்களில் நான்கு, எட்டு, பதினாறு, ஐம்பது, நூற்றியெட்டு என்கிற கணக்கில் பிரதட்சணம் செய்தல் மிகவும் புண்ணியத்தைத் தரும். ஆனால் சிலர் அப்பிரதட்சிணமும் செய்து வருகிறார்கள். அது மிகவும் தவறான ஒன்று.

பாடத் தெரிந்தவர்கள் பாடலாம். இசைக் கருவிகள் வாசிக்கத் தெரிந்தவர்கள் வாசிக்கலாம். சரி இவ்வளவு காரியங்கள் செய்கிறோமே என்ன புண்ணியம் அல்லது பலனைத் தருகிறது. கன்னிக்குழந்தைகளுக்கு விவாஹம், குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு சந்தானப்ராப்தி உண்டாகும். கணவனுக்கு ஆயுள் பலம் கூடும்.

கோயிலுக்குப் போவது என்பதே குறைந்து வருகிற இந் நாட்களில், தெய்வ விஷயங்களில் நாமாக ஈடுபட்டு, க்ரஹக்ஷேமம், லோக க்ஷேமத்திற்காகப் பாடுபட வேண்டும். லக்ஷ்மி, பசு, கண்ணாடி, மலை, வேத புத்தகம், வேத அத்யயனம் செய்த பிராமணர் இவர்களைப் பார்த்தல் எவ்வளவு புண்ணியமோ அவ்வளவு புண்ணியம் தாய்மார்களைப் பார்ப்பது. ஆகையால் கோயில்களுக்கு வரும் பெண்கள் தாயார் மஹாலக்ஷ்மிக்கு உகந்தாற்போல் மங்களகரமாக இருத்தல் வேண்டும். சம்பிரதாயத்திற்கு அப்பாற்பட்டதான பகவான் கைங்கர்யத்தில் ஈடுபட்டு ஒவ்வொருவரும் புனிதத்தை எந்நாளும் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

சக்தியாய் நின்று


ர்வான்மாக்களுடைய விஷயத்தில் சக்தி ரூபமாக விளங்கும் அன்னை பராசக்தி, நம் நாட்டில் அதி உன்னதமான 51 சக்தி பீடங்களில் எழுந்தருளியுள்ளாள். தன்னை நாடி வரும் பக்தர்களுக்கு மிகச் சிறப்பான, மேன்மையான பலன்களை வழங்கி ஆசீர்வதிக்கிறாள்.

ஹிமாச்சல புத்திரி என்றும், சதிதேவி என்றும் நாமங்கள் கொண்டு தக்ஷனின் மகளாக அவதரித்து, பின் தவம் செய்து பரமேஸ்வரனின் மனைவியாய், ஈசனின் பாதியாய் இருக்க வரம் பெற்றாள்.

ஒருமுறை தக்ஷன் பெரிய யாகம் ஒன்று இயற்ற பிரம்மாண்டமாக ஏற்பாடு செய்திருந்தான். அழைப்பு இல்லாமல் வந்த சதிதேவியை தக்ஷன் அவமதித்து, ஈஸ்வரனையும் கடுமையான சொற்களால் பேசினான். தேவி வெகுண்டெழுந்து தனது தந்தையும், அவன் வளர்க்கும் யாகமும் அழிய வேண்டும் என சாபமிடுகிறாள். தாக்ஷாயணீ தக்ஷயாகத்தில் குதித்து, தனது உடலை மாய்த்துக் கொள்கிறாள். புது நாமத்துடன் பிறவி எடுத்து, ஈஸ்வரனை மணப்பதாகக் கூறி தீயில் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறாள்.

தன்னில் பாதியாய், சக்தியாய் இருந்த சதிதேவி இல்லாமல் மிகுந்த துயருற்றார் ஈசன். இறந்த சதியின் உடலை கைகளில் ஏந்திக் கொண்டு மூன்று லோகங்களிலும் திரிந்து கொண்டிருந்தார். சதியின் உடலை சிவனிடமிருந்து பிரித்தால்தான் அவரின் பெரும் துயர் தீரும் என முடிவு செய்தார் மகாவிஷ்ணு. அம்புகள் எய்து சதியின் உடலை சிவனிடமிருந்து அறுத்து எடுத்தார். அம்புகளால் பிளவுபட்ட சதியின் உடலின் பாகங்கள் 51 இடங்களில் சிதறி விழுந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. அவ்விடங்களே 51 சக்தி பீடங்களாக, அதி உன்னதமான சக்தியின் இருப்பிடங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. அங்கெல்லாம் ஆலயங்கள் எழுப்பப் பெற்று, பராசக்தியைப் போற்றி வழிபடுகிறோம்.

முக்கியமான சக்தி பீடங்கள் சில :

மதுரை மீனாட்சி : சக்தி பீடங்களில் முதன்மை பெறுவது மதுரை. கதம்பவந - வாஸினீயை (லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்) கதம்ப வனத்தில் வசிப்பவள். சிந்தாமணிக்கிருகத்தைச் சுற்றி மணிமண்டபம். அதைச் சுற்றி உள்ளது கதம்பவனம். கதம்பவனம் என்று மதுரைக்குப் பெயர். அங்கு லலிதாம்பிகையின் மந்திரியாக விளங்குபவள் மாதங்கி. இவளுக்கு மந்த்ரீணி என்ற மஹாராசியாமளா என்ற பெயரும் உண்டு. இவள்தான் மதுரை மீனாட்சி.

• அகிலாண்டேஸ்வரி



சர்வேஸ்வரி!

'மூவுலகினுள் சிறந்த சக்திபீட
மூவிருபத்து நான்கு; அவற்றின்
முற்பீடம் மாடமோங்கிய மதுரை"
(திருவிளையாடற் புராணம்)

2. ஆனைக்கா அகிலாண்டேஸ்வரி : மஹாபத்மாடவீ-ஸம்ஸ்தாயை'

(லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்) - தாமரைக் காட்டில் உறைபவள். மஹாபத்மம் - சிறந்த உயர்ஜாதி யானை. ஆடவீ - யானை செறிந்த காடு. திருவானைக்கா. அகிலாண்டேஸ்வரி தண்டினீ என்ற மஹாவாராகியின் ஸ்வரூபம். ஸ்ரீலலிதாம்பிகையின் சேனைத் தலைவியாக விளங்குபவள். இது ஒரு சக்தி பீடம். இங்கு அம்பிகையே இறைவனை பிரதிஷ்டை செய்து பூஜித்ததாக வரலாறு.

3. சாயாபீட லலிதா :

ஆதி மகாசக்தி பீடங்கள் 5-லும் மிக மேன்மையான லலிதா சக்தி பீட க்ஷேத்திரமாக விளங்குகிறது. மத்திய அகண்ட காவேரியின் உத்திர தீரத்தில் சாயாபுரம் என்ற திருஈங்கோய் மலை (திருச்சி மாவட்டத்தில் முசிறிக்கருகிலுள்ளது) உள்ளது. சதிதேவியின் உடல் சிதறிய போது, சரீர ஜோதி சாயை இங்கு விழுந்து இங்குள்ள லிங்கத்தில் ஐக்கியமானது.



4. கமலைபீட நாயகி :

அம்பிகை கமலாம்பாள் திருவாரூர் தலத்தில் தவத்திரு கோலத்தில் இருக்கிறாள். இது கமலை பீடம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஐம்பத்தோரு பராசக்தி பீடங்களில் சிறப்பு வாய்ந்தது. தேவி கமலாம்பாள் கால்களை ஒன்றன் மீது ஒன்றாகப் போட்டுக் கொண்டு யோகாசனத்தில் நான்கு திருக்கரங்களுடன் தவத்திரு கோலத்தில் அருள்புரிகிறாள். இவ்வாலயம் ஈசானியப் பார்வையில் அமைந்திருப்பது ஒரு தனி விசேஷம்.

5. கன்னி பீடம் - கன்னியாகுமரி :

அம்பிகை நித்திய கன்னியாக குமரி முனையில் தவம் மேற்கொண்டு உலக ஜீவராசிகளுக்கு அருள்புரிகிறாள். இது 51 சக்தி பீடங்களில் ஒன்று. கன்னியாகுமரி பெயருக்கேற்ப கன்னியாகவே அலங்கரிக்கப்பட்டு அருள்புரிகிறாள். இவள் அணிந்துள்ள மூக்குத்தி மிகவும் பிரகாசமாக ஜ்வலிக்கும் தன்மையுடையதாம். "தாராகாந்திரஸ்காரி நாஸாபரண பாசுரா (லலிதா சகஸ்ரநாமம்)

-(நட்சத்திரத்தையும் விட மிகுந்த ஒளி வீசும் மூக்குத்தி அணிந்தவள்)

6. தரணி-பீடம்- பராசக்தி : குற்றாலம் ஒரு சகஜ பீடம்.

அம்பிகையின் பெயர் பராசக்தி. இங்கு பராசக்தி யோகத்தில் இருப்பதால் யோகபீடம் என்றும், இவ்வையகம் தோன்ற மூலாதாரணியாக இருந்ததால் தரணிபீடம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் ஆகிய மூவரை மகாசக்தியானவள் பயந்தத் தலமாதலால், இத்தலத்திற்கு திரிகூடம் என்றும்

பெயருண்டு.

வட இந்தியாவில் சில சக்தி பீடங்கள்

7. நீலாசலமலை காமாக்யா : அஸ்ஸாமின் தலைநகரான கௌஹாதியிலிருந்து 8 கி.மீ. தொலைவிலுள்ளது நீலாசமலை. இங்குள்ள காமாக்யா ஆலயம் சக்தி பீடங்களிலேயே உயரிய சக்தி வாய்ந்தது. தேவியின் மர்மஸ் தானம் விழுந்த இடம் இதுதான் என்று சொல் லப்படுகிறது. தேவிக்கு உருவச்சிலை கிடை யாது. கோவிலுக்குள் உள்ள குகையின் மூலப் பகுதியில் தேவியின் யோனிச் சின்னம் செதுக் கப்பட்டுள்ளது. இச் சின்னத்திற்கே பூஜை, ஆராதனை செய்யப்படுகிறது. குகையினுள் இருந்து ஓடிவரும் ஊற்று நீர் இதன் மீது வழிந்து இதை நனைத்தவண்ணம் இருக்கிறது.



ஸ்ரீ சாரதை

காசி விசாலாட்சி :

யோகபீடம் என்றும், மணிகர்ணிகா பீடம் என்றும் அழைக்கப்படும் இத் தலத்தில் அன்னை எல்லாவுயிர்களையும் தனது அகன்ற கண்களால் அருள்பாலிக்கிறாள். எனவே விசா லாட்சி என பெயர் பெற்றாள். அம்பிகை கையில் கமண்டலமும் அக்ஷமாலையும் ஏந்தி இருக்கிறாள். நவராத்திரி பத்து நாட்களும் மிக விமர்சையாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. விஜயதசமியன்று உத்ஸவ விசாலாட்சி கையில் ரத்னவேல் தாங்கி குதிரை வாகனத்தில் எழுந் தருளி அம்பு போடுவது மிக இனிய காட்சி யாக இருக்கும். இத் தலத்தில் விசாலாட்சிதான் முக்கியம் என்றாலும், அன்னபூரணிக்குத்தான் அதிக ஆதிக்கம்.

9. நைனாதேவி :

வட இந்தியாவிலுள்ள சக்திவாய்ந்த சக்தி பீடங்களில் முதன்மை பெறுவது நைனாதேவி ஆலயம். சதிதேவியின் இரண்டு கண்களும் விழுந்த இடமாகக் கருதப்படுகிறது. எனவே நைனாதேவியை பக்தியுடன் துதிப்பவர் களுக்குக் கண் பார்வை கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்து அருள்பாலிக்கிறாள் என பக்தர்கள் நம்புகின்றனர்.

இக்கோயில் பஞ்சாப் மாநிலத்தில், பக்ராநங்கல் ரெயில் பாதையில் ஆனந்தபூர் சாஹிப் என்ற ரெயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு அரு காமையில், சிவாலிக் குன்றின் மீது அமைந் துள்ளது.

10. சின்டா பூரணி :

மகாவிஷ்ணுவின் அம்புகளால் அறுபட்ட சதிதேவியின் பாதங்களில் ஒன்று பார்வின் (Bharvain) என்ற இடத்தில் விழுந்தது. இந்த இடம் சின்டபுரணி என்ற இடத்திற்கு மிக அருகாமையில் இருப்பதால் சின்டாபூரணி தேவி என்றே பக்தர்கள் அன்புடன் அழைக் கிறார்கள். தேவியின் படைகளான அஜய், விஜய் என்ற இருவரும் அரக்கர்களிடம் போரி டும்போது, அவர்களின் தாகத்தைத் தணிப் பதற்காக தேவி தனது தலையை வெட்டி குருதியை அவ்விரு படைகளுக்கும் பருகக் கொடுத்தாள். அச்சமயம் தேவியின் உடல் மட் டும் இவ்விடத்தில் தங்கி விட்டதாகக் கூறப் படுகிறது. இங்கு தேவி 'சின்னமஸ்டிகா' (தலை இல்லாத தேவி) என அழைக்கப்படுகிறாள். சக்தி பீடங்களில் சிறப்புவாய்ந்த ஸ்தலமாக விளங்குகிறது.

இவ்விடம் ஹிமாச்சல பிரதேசத்தில் யூனா மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. 'சின்டா' என்றால் கவலை. தன்னை அன்புடன் நாடி வரும் பக்தர்களின் கவலைகளைத் தீர்த்து, கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுகிறாள் அன்னை.

11. ஜ்வாலாமுகி : தேவியின் 51 சக்தி பீடங்களில் சிறப்புப் பெற்ற சக்தி பீடமாக போற்றப்படுகிறது. சதி தேவியின் நாக்கு இவ்விடத்தில் விழுந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. அக்னி தீபமாய் தேவி எழுந்தருளியுள்ளதால் ஜ்வாலாஜி என பக்தர்களால் அழைக்கப் படுகிறாள். எனவே இவ்விடம் ஜ்வாலாமுகி என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. இக்கோயில் ஹிமாச்சல பிரதேசத்தில் காங்ரா என்ற இடத் தில் எழுந்தருளியுள்ளது. பதன்காட் என்ற இடத்திலிருந்து காங்ரா அடைந்து அங்கிருந்து ஜ்வாலாமுகி கோயிலுக்குச் செல்லலாம்.

பாறையின் விரிசல்களுடே ஒன்பது இடங்களில் அக்னிஜோதி இடைவிடாது பிரகாசமாக ஒளிர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. எந்தவித ஊக்கியும் இல்லாமல் தானே இயற்கையாய் தோன்றி இடைவிடாது பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பது விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியினாலும் கண்டுபிடிக்க முடியாத பெரும் புதிராக உள்ளது.

1. ஆலயத்தின் நுழைவாயில் அருகாமையில் உள்ள முதல் ஜோதி வெள்ளியிலான சிறு மண்டபத்தினுள் ஒளிர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இச் சோதி மகா காளியாக வணங்கப்படுகிறது.

2. இரண்டாவது ஜோதி மகாமாயா அன்னபூரணி

3. மூன்றாவது ஜோதி சண்டிமாதா

4. நான்காவது ஜோதி அன்னை பவானி சகல நோய்களையும் தீர்க்கவல்லவள்.

5. 5-வது ஜோதி விந்தியவாசினி -மனக்கவலைகளைத் தீர்ப்பவள்.

6. 6-வது ஜோதி சகல சம்பத்துக்களையும் தரவல்ல மகாலக்ஷ்மி

அதனருகிலுள்ள யக்ன குண்டத்தில் மகாலக்ஷ்மியின் ஜோதியை ஆவாகனம் செய்துள்ளனர்.

மேலும் இப்பீடத்திலேயே 7-வது ஜோதியாக ஞானத்தை அருளும் சரஸ்வதி தேவியும் 8-வது ஜோதியாக புத்திர சம்பத்தை அருளும் அம்பிகாதேவியும் ஒளிர்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். இவ்விடத்திலேயே ஒளிவீசும் மற்றொரு ஜோதியை 9-வது ஜோதியாய் அஞ்சனா தேவியாக பாவித்து பக்தர்கள் வழிபடுகின்றனர். அஞ்சனாதேவி சந்தோஷத்தையும் தீர்க்காயுசையும் தன்னை நாடி வரும் பக்தர்களுக்கு அருளி ஆசிர்வதிக்கிறாள். அன்னதானம், கன்னிகை பூசை மிகச் சிறப்பாக பக்தர்களால் செய்யப்படுகிறது. எல்லா காலங்களிலும் செய்யப்பட்டாலும் நவராத்திரி தினங்களில் செய்யப்படும் பூசை மிக விசேஷமான பலனைத் தருவதாக பக்தர்கள் நம்புகிறார்கள்.

• ஆயிரம் கை காளி



12. வஜ்ஜிரேஸ்வரி தேவி

பிரசித்தி பெற்ற சக்தி பீடமாக போற்றி வணங்கப்படுகிறது. வட இந்தியாவில் சக்தி பீடங்களை தரிசிக்கச் செல்லும் பக்தர்கள் வஜ்ஜிரேஸ்வரி தேவியை தரிசிக்காவிட்டால் யாத்திரை முற்றுப் பெறாது என்பது ஐதீகம்.

சதிதேவியின் இரண்டு கொங்கைகளும் அறுபட்டு இவ்விடத்தில் விழுந்து சக்திபீடமானது. இவ்வாலயம் ஹிமாச்சல பிரதேசத்தில் காங்கரா என்ற இடத்தில் எழுந்தருளியுள்ளது. பக்தர்கள் நாகர்காட் காங்ராதேவி என்றும் அழைக்கிறார்கள். அரக்கர்கள் தேவர்களிடம் போரிட்ட போது வஜ்ஜிரேஸ்வரி அவர்களிடம் போரிட்டு அவர்களை அழித்தாள் எனச் சொல்லப்படுகிறது. வஜ்ஜிராயுதத்தை கைகளில் ஏந்தியுள்ளதால் வஜ்ஜிரேஸ்வரி என அழைக்கப்படுகிறாள்.

நம்மை வாட்டும் தீய சக்திகளிடமிருந்து மீளவும், பகைவர்களை வெல்லவும் தேவி அருள்பாலிக்கிறாள். தீமையை எதிர்க்கும் சக்தியை தேவி பக்தர்களுக்கு அருள்பாலிக்கிறாள். நவராத்திரி பூஜைகள், ஆராதனைகள் மிக விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன.

13. மாதா - வைஷ்ணவிதேவி : மாதா வைஷ்ணவி தேவி ஆலயம் சக்தி பீடங்களில் முக்கியமான ஒன்று. மகா விஷ்ணு அம்பு எய்த போது, சதிதேவியின் இடது கரம் இவ்விடத்தில் விழுந்து சக்தி பீடமானது.

(விரிவாக - இதே இதழில் வேறொரு கட்டுரையில்)

14. சாமுண்டா தேவி ஆலயம் முக்கியமான சக்தி பீடங்களில் ஒன்று. மேலும் சிறந்த சிவசக்தி ஸ்தலமாக போற்றி வணங்கப்படுகிறது. சாமுண்டா நந்திகேஸ்வரர் ஸ்தலம் எனப் பெயர் பெற்ற இத் தலத்தில் சிவன் ஈஸ்வரியின் அருகில் அமர்ந்து பக்தர்களுக்குக் காட்சி தருகிறார்.

ஹிமாச்சல பிரதேசத்தில் காங்கரா என்ற இடத்திலிருந்து மாலன் ரெயில்வே ஸ்டேஷன் செல்ல வேண்டும். அங்கிருந்து 4 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது இக் கோயில். சண்ட முண்டர் என்ற இரண்டு அரக்கர்களை அழிக்க அம்பாள் காளிகாரூபம் எடுத்துப் போரிட்டு, அவ்விரு அரக்கர்களின் தலைகளையும் வெட்டி தேவியின் திருவடிகளில் சமர்ப்பித்தாள். அம்பாளும் மகிழ்ச்சியுற்று காளிதேவியிடம், "நீ சாமுண்டா தேவி என்ற சிறப்புப் பெயர் பெற்று பக்தர்களால் பக்தி சிரத்தையுடன் வணங்கப்படுவாய்'' என ஆசீர்வதிக்கிறாள்.

எனவே இவ்விடம் முக்கியமான சக்தி பீடங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. இயற்கை எழில் மிகுந்த இடம் இது. இங்கு யோகிகளும், முனிவர்களும் தவம் மேற்கொள்கின்றனர். இக் கோவிலில் சிவசக்தி ஸ்லோகங்களைப் பாராயணம் செய்து, வேண்டும் வரத்தைப் பெறுகின்றனர் பக்தர்கள். மேலும் பான்கங்கா (Ban-Ganga) என்ற இடத்தில் நீராடி பிதுர்கடன் செய்வது மிக விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது. இக் கோவிலில் கன்னிகா பூஜை எப்பொழுதும் சிறப்பாகச் செய்யப்படுகிறது.

குறிப்பாக நவராத்திரி தினங்களில் குமாரிகள் பூஜை (கன்னிகா பூஜை) மிகுந்த விசேஷத்துடன் செய்யப்படுகிறது.

15. மனசாதேவி கோயில் :

இக்கோயில் சண்டிகரிலிருந்து மிக அருகாமையிலுள்ள மணிமஞ்சிரா என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளது. சதிதேவியின் நெற்றி பாகம் விஷ்ணுவின் அம்பினால் அறுபட்டு இவ்விடத்தில் விழுந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

மணிமஞ்சிராவின் நிலச் சுவான்தார்களால் தானிய வரியை சரியாகச் செலுத்த முடியாமல் போனதால் அக்பர் அவர்களை சிறை வைத்தார். கவிஞர் கரிப்தாஸ் என்பவர் சிறந்த சக்தி உபாசகர். இவர் யாகம் வளர்த்து, இந்நிலச்சுவான்தார்களை விடுவிக்க வேண்டும் என தேவியிடம் வேண்டினார். தேவியும் மனமிரங்கி, நில மிராசுதாரர்களை விடுவிக்கச் செய்து, அவர்களுக்கு சர்வசம்பத்தும் உண்டாக ஆசி வழங்கினாள். தேவிக்கு நன்றி செலுத்தும் வகையில் அவர்கள் தேவிக்கு இவ்விடத்தில் கோயில் நிர்மாணித்தனர். 'மனசா' என்றால் வேண்டும் வரத்தை அருள்பவள் என்று பெயர். இக்கோயிலில் நவராத்திரி மிகப் பெரிய விழாவாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

16. சாகம்பரி தேவி : இக் கோயில் உத்திரப் பிரதேசத்தில் சஹாரான்பூர் மாவட்டத்திலிருந்து 40 கி.மீ. தூரத்தில் சிவாலிக் குன்றின் மீது அமைந்துள்ளது. சதிதேவியின் தலை அறுபட்டு இவ்விடத்தில் விழுந்தது. மூல விக்கிரகத்திற்கு வலதுபுறம் பீமாதேவி, பிரம்மாரி விக்கிரங்களும், இடதுபுறம் ஷடாக்ஷி விக்கிரகமும் அமைந்துள்ளது. இத்தேவி ஷிட்லா தேவி எனவும் அழைக்கப்படுகிறாள். நவராத்திரி மற்றும் துர்கா அஷ்டமி மிகப் பெரிய அளவில் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

சாகம்பரி தேவியின் ஒரு கரத்தில் வண்டுகள் மொய்க்க தாமரை மலரையும், மற்றொரு கரத்தில் மலர், வேர், காய், கனி வகைகளை ஏந்தியும் காட்சியளிக்கிறாள். இத் தேவியை ஜபம், பஜனை, த்யானம் இவற்றால் பக்தி சிரத்தையுடன் வழிபட்டால் நீர், உணவு மற்றும் பூரண சம்பத்தும் அளித்து பக்தர்களை ஆசிர்வதிக்கிறாள்.

— **இந்திரா இளங்கோவன்**

வாட்டர் பில்டர் உபயோகமில்லாமல் போய் விட்டதா? அதில் மணல் போட்டு, துளசி அல்லது ரோஜாச் செடிகளை வளர்க்கலாம். தோட்டத்தில் பார்க்கவும் 'பளபள'வென தொட்டி மின்னும்!

உள்ளே உள்ள பில்டரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் அதன் மேல் கலர் பேப்பரைச் சுற்றிக் கொலுவில் பார்க்கை அழகுபடுத்தலாமே!

- போரூர் ஆர். சீதா



தலை வணங்கின பயிர்கள்
தலை நிமிர்ந்தது தமிழகம்







கலைஞர் கண்ட கணக்கற்ற திட்டங்கள்
விளைந்தன வேளாண் விந்தைகள்

- நெல் கொள்முதலில் நெல் உற்பத்தி ஊக்கத் தொகை
- யூரியா வரி 4 விழுக்காடு என்பது 2ஆக குறைப்பு
- தரிசு நில மேம்பாட்டிற்கு தனி ஆணையம்
- 1990ல் கலைஞர் அரசு வழங்கிய இலவச மின்சாரம் தொடர்ந்து நீடிப்பு
- 8 லட்சம் உழவர் அடையாள அட்டைகள்
- கரும்பு பயிர்க்கடன் ரூ.55 ஆயிரமாக உயர்வு
- இதர பயிர்களுக்கு ரூ.35 ஆயிரமாக உயர்வு

இந்திய தொழில் வர்த்தக சபை அறிக்கையிலிருந்து.....

வேளாண்விளைதிறன் வளர்ச்சி விகிதத்தில் தமிழகம் மேலும் மூன்று சாதனைகள்.

- கரும்பு உற்பத்தித்திறனில் அகில உலக அளவில் முதலிடம்
- அரிசி உற்பத்தித்திறனில் இந்தியாவில் முதலிடம்
- நிலக்கடலை, சூரியகாந்தி எண்ணெய்வித்துக்கள் விளைதிறனிலும் இந்தியாவிலேயே முதலிடம்

விதையான திட்டங்கள் **விளைந்த பலன்கள்**

DIPR / 1174 / DIS / 2000 ENTHRAL

of Newspaper of India under No. 30309/75 *
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar September 2000 issue

